

## ZELFTEST: HEB JIJ LAST VAN PERFECTIONISME OVER JE LICHAAM?

Waar sta jij momenteel t.o.v. onderstaande stellingen? Zet een streepje op de lijn. (Tip: Doe de test over een paar maanden opnieuw om te kijken of er iets is veranderd!)

1. Ik accepteer mezelf volledig zoals ik er nu uitzie Ik vind het moeilijk mijn lichaam te accepteren

---

2. Hoe ik eruitzie, bepaalt niet hoe waardevol ik mezelf vind Hoe ik eruitzie, bepaalt voor een groot deel mijn eigenwaarde

---

3. Ik mag alles eten wat ik wil Ik heb strenge eetregels over wat ik wel en niet mag eten van mezelf

---

4. Ik mag zo veel en zo vaak eten als ik wil Ik beperk mezelf in hoeveel en hoe vaak ik mag eten omdat ik bang ben aan te komen

---

5. Als ik een keer iets "ongezonds" eet, kan ik daar volledig van genieten. Als ik een keer iets 'ongezonds' eet, heb ik last van een schuldgevoel of oordeel over mezelf

---

6. Bewegen zie ik als iets wat je puur doet om lekker in je vet te zitten. Bewegen zie ik als iets wat je (vooral) doet om er beter uit te zien

---

7. Ik voel me vrij te doen wat ik wil, mijn lichaamsbeeld beperkt me niet Ik vermijd bepaalde vanwege een oordeel over hoe mijn lichaam eruit ziet

---

Datum:

## ZELFTEST: HEB JIJ LAST VAN PERFECTIONISME OVER JE LICHAAM?

Waar sta jij momenteel t.o.v. onderstaande stellingen? Zet een streepje op de lijn. (Tip: Doe de test over een paar maanden opnieuw om te kijken of er iets is veranderd!)

1. Ik accepteer mezelf volledig zoals ik er nu uitzie  
Ik vind het moeilijk mijn lichaam te accepteren

---

2. Hoe ik eruitzie, bepaalt niet hoe waardevol ik mezelf vind  
Hoe ik eruitzie, bepaalt voor een groot deel mijn eigenwaarde

---

3. Ik mag alles eten wat ik wil  
Ik heb strenge eetregels over wat ik wel en niet mag eten van mezelf

---

4. Ik mag zo veel en zo vaak eten als ik wil  
Ik beperk mezelf in hoeveel en hoe vaak ik mag eten omdat ik bang ben aan te komen

---

5. Als ik een keer iets "ongezonds" eet, kan ik daar volledig van genieten.  
Als ik een keer iets 'ongezonds' eet, heb ik last van een schuldgevoel of oordeel over mezelf

---

6. Bewegen zie ik als iets wat je puur doet om lekker in je vet te zitten.  
Bewegen zie ik als iets wat je (vooral) doet om er beter uit te zien

---

7. Ik voel me vrij te doen wat ik wil, mijn lichaamsbeeld beperkt me niet  
Ik vermijd bepaalde vanwege een oordeel over hoe mijn lichaam eruit ziet

---