



What Do I Do to Look Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

Модул 1 • Работен лист 2

 Помислете внимателно върху всеки въпрос — бъдете честни със себе си!

ЧАСТ А — Време



 **Колко време прекарваш в опити да изглеждаш като идеала си за красота?**

(Помислете за: подготовка, разглеждане на социалните мрежи за съвети, пазаруване на дрехи, упражнения за външен вид...)

На ден: приблизително минути/часа

На седмица: приблизително минути/часа



 Какво бихте могли да направите с това време вместо това?

ЧАСТ Б — Пари



💰 Колко пари харчите Вие (или вашето семейство), опитвайки се да постигнете идеални характеристики?

(Помислете за: козметика, дрехи, продукти за коса, членство във фитнес зала, аксесоари...)

Приблизително на месец: € _____



 **За какво бихте предпочели да похарчите тези пари?**

ЧАСТ В — Чувства



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Отбележете всички подходящи думи и добавете свои собствени думи по-долу:

 Щастлив / Уверен	 Несигурен / Тревожен	 Разочарован	 Разочарован / Ядосан
---	---	--	---

Отбележете всички подходящи:

- Какво мислят моите приятели/съученици
- Какво виждам в социалните мрежи (инфлуенсъри, филтри, тенденции)
- Реклами и телевизия/филми
- Моят личен вкус
- Друго:

💡 Напълно нормално е да ти пука как изглеждаш — важното е, че **ТИ** решаваеш колко време и енергия ще получиш за това! 🌟