



What Do I Do to Look Like the Ideal?

Time, effort and emotions

Module 1 • Worksheet 2

Mòdul 1 • Full de treball 2

💡 *Pensa bé cada pregunta — sigues sincer/a amb tu mateix/a!*

PART A — El temps



 **Quant de temps dediques a intentar assemblar-te al teu ideal de bellesa?**

(Pensa en: arreglar-te, mirar les xarxes socials per buscar consells, comprar roba, fer exercici per l'aspecte...)

Per dia: aproximadament minuts/hores

Per setmana: aproximadament minuts/hores



 Què podries fer amb aquest temps en lloc d'això?

PART B — Els diners



💰 Quants diners gastes tu (o la teva família) per intentar aconseguir característiques ideals?

(Pensa en: cosmètics, roba, productes per al cabell, quotes de gimnàs, complements...)

Per mes aproximadament: € _____



 **En què preferiries gastar aquests diners?**

PART C — Els sentiments



Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders



Marca tot el que correspongui i afegeix les teves paraules a sota:

 Feliç / Segur/a	 Insegur/a / Ansiós/a	 Decebut/uda	 Frustrat/ada / Enfadat/ada
---	--	---	--



PART D — Què et motiva?



Marca tot el que correspongui:

- El que pensen els meus amics / companys de classe
- El que veig a les xarxes socials (influencers, filtres, tendències)
- Anuncis i televisió / pel·lícules
- El meu gust personal
- Altres:



💡 És totalment normal preocupar-se per l'aspecte — el que importa és que SIGUIS TU qui decideix quant de temps i energia hi dediques! 🌟



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.