

### Tehtävä 3 Intuitiivinen syöminen

Lähetäjä:

Mitä enemmän saat pisteitä osioista, sitä paremmalla mallilla syömisessäsi on.

#### Syömisestä vapaus / rajoittaminen pisteet:

Nro	Kysymys	Pisteet	Käänteiset pisteet
1	<b>Yritän välttää ruokia, joissa on paljon rasvaa, hiilihydraatteja tai kaloreita?</b>		
3	Jos himoitsen jotain tiettyä ruokaa, sallin itselleni sen syömisen?		
4	<b>Suutun itselleni, jos syön jotain epäterveellistä?</b>		
9	<b>Minulla on joitakin kiellettyjä ruokia, joiden syömistä en salli itselleni?</b>		
16	Sallin itseni syödä ruokaa, jota sillä hetkellä haluan?		
17	En noudata syömisessäni sääntöjä tai ruokavalio-ohjeita, jotka määrittävät mitä, milloin ja/tai minkä verran saan syödä?		
		/15 pistettä	/15 pistettä
		Pisteet yhteensä	<b>/30 pistettä</b>

**Tarve-/ tunnesyöminen pisteet:**

Nro	Kysymys	Pisteet	Käänteiset pisteet
2	<b>Syön kun olen tunteiden vallassa (esimerkiksi huolissani, masentunut tai surullinen), vaikka en olisikaan nälkäinen?</b>		
5	<b>Syön, kun tunnen itseni yksinäiseksi, vaikka en olisikaan nälkäinen?</b>		
10	<b>Käytän ruokaa negatiivisten tunteideni lievittämiseen?</b>		
11	<b>Syön kun olen stressaantunut, vaikka en olisikaan nälkäinen?</b>		
12	Osaan käsitellä negatiivisia tunteitani (esimerkiksi ahdistusta tai surua) ilman, että haen ruuasta lohtua?		
13	Kun olen tylsistynyt, en syö vain saadakseni jotain tekemistä?		
14	Kun olen yksinäinen, en hae ruuasta lohtua?		
15	Pystyn käsittelemään stressiä muulla tavoin kuin syömällä?		
		/20 pistettä	/20 pistettä
		Pisteet yhteensä	<b>/40 pistettä</b>

**Luottamus/kylläisyyden tunteet pisteet:**

Nro	Kysymys	Pisteet
6	Luotan siihen, että kehoni kertoo milloin minun tulee syödä?	
7	Luotan siihen, että kehoni kertoo mitä minun tulee syödä?	
8	Luotan siihen, että kehoni kertoo kuinka paljon minun tulee syödä?	
21	Luotan siihen, että näläntunteeni kertoo, milloin minun tulee syödä?	
22	Luotan siihen, että kylläisyydentunteeni kertoo, milloin minun kannattaa lopettaa syöminen?	
23	Luotan siihen, että kehoni kertoo milloin minun kannattaa lopettaa syöminen?	
	Pisteet yhteensä	/30 pistettä

**Ruoan valinnan yhdenmukaisuus pisteet:**

Nro	Kysymys	Pisteet
18	Haluan useimmiten syödä ravitsevaa ruokaa?	
19	Syön enimmäkseen ruokia, jotka saavat kehoni toimimaan hyvin?	
20	Syön enimmäkseen ruokia, jotka antavat keholleni energiaa ja kestävyyttä?	
	Pisteet yhteensä	/15 pistettä