

Onko kehon kuuntelussa ongelmia?

Testi 2 intuitiivinen syöminen

A. Merkkejä nälkäsignaalien ongelmista:

1. Syömiseni ei aina pysy hallinnassa ja syön paljon ruokia, joita en haluaisi syödä.
2. En tunne nälkää juuri lainkaan.
3. Kun nälkä tulee, se on monesti kova ja ilmenee yhtäkkiä.
4. Olen usein pitkään syömättä, en tune nälkää, mutta tuolloin tekee mieli makeaa.
5. Voi kestää pitkäänkin (yli 5 h), kunnes alan tuntea nälkää.
6. Minulla ei ole aamuisin nälkä, eikä ruoka maistu silloin.
7. Syön aina lautasen tyhjäksi.
8. Kun ärsyynyn tai olen tylsistynyt tai olen väsynyt mieleni tekee herkkuja tai saan syömiskohtauksia.
9. Syöminen aiheuttaa minulle joksus voimakasta huonoa omatuntoa ja syyllisyyttä.

B. Merkkejä ongelmallisista jännitteistä:

1. Lasken kaloreita.
2. Päättän etukäteen, mitä ja kuinka paljon syön.
3. Suunnittelen päivän syömiset tarkasti etukäteen.
4. Syön eri tavalla yksin, kuin muiden läsnä ollessa.
5. Syön salaa muilta.
6. Päivä sujuu hyvin, jos onnistun säännöstelemään syömistäni.