

Тест №12. СТИЛЬ ПРИЙОМУ ЇЖИ

Розрахуємо, за кожну позитивну відповідь – 1 бал:

- 1) Ви ділите продукти на хороші і погані.
- 2) Ви винагороджуєте себе в кінці робочого дня улюбленою стравою або продуктом.
- 3) Їжа часто допомагає підняти поганий настрій.
- 4) Їжа часто допомагає вам розслабитися в стресовій ситуації.
- 5) Ви намагаєтеся їсти продукти низької дієтичної жирності, при цьому після прийому їжі залишаєтеся голодною.
- 6) Ви замислюєтеся про правильність свого харчування тільки тоді, коли стрілка вагів повзе вгору.
- 7) Ви іноді пропускаєте прийоми їжі, щоб «зеконормити» калорії і пізніше з'їсти більше.
- 8) Ви не замислюєтеся про те, що будете їсти на вечерю, поки не прийдете додому після роботи.
- 9) Ви купуєте продукти, що не складаючи попередньо список.
- 10) Думки про власній вазі, здоров'я і дієті займають ваш розум більше, ніж вам би цього хотілося.
- 11) Часто під час їжі ви відчуваєте почуття провини.
- 12) Ви з'їдаєте все, що лежить на тарілці.
- 13) Ви пробуєте будь-яку дієту, про яку чули хороші відгуки. 14) коли ви сідаєте на дієту, то намагаєтеся одночасно відмовитися від всіх поганих звичок і одним махом почати нове життя.
- 15) Ви кидаєте дієту відразу, як тільки порушили будь-яких її припис.
- 16) Після дієти ви набираєте більше, ніж скинули.