

Intuitív Evés Skála

Olvasd el az állításokat, és válaszolj igennel vagy nemmel, attól függően, hogy igaz-e rád!

Igen	Nem	1. Szekció: Feltétel nélküli engedély az evésre
		1. Igyekszem elkerülni bizonyos ételeket, amik magas zsír-, szénhidrát- vagy kalóriatartalommal rendelkeznek.
		2. Ha kívánok egy bizonyos ételt, azt nem engedem meg magamnak.
		3. Haragszom magamra, ha valami egészségtelent eszem.
		4. Vannak tiltott ételeim, amiket nem engedek meg magamnak megenni.
		5. Nem engedem meg magamnak, hogy azt egyem, amit éppen kívánok.
		6. Szabályokat vagy diétákat követek, amik meghatározzák, hogy mit, mikor és hogyan egyek.
		2. Szekció: Enni inkább fizikai, mint érzelmi okok miatt.
		1. Azon kapom magam, hogy eszem, amikor érzelmes vagyok (pl. szorongok vagy szomorú vagyok), akkor is, ha fizikailag nem vagyok éhes.
		2. Azon kapom magam, hogy eszem, amikor magányos vagyok, akkor is, ha nem vagyok fizikailag éhes.
		3. Arra használom az ételt, hogy csillapítsa a negatív érzéseim.
		4. Azon kapom magam, hogy eszem, amikor stresszes vagyok, akkor is, amikor nem vagyok fizikailag éhes.
		5. Nem tudok a negatív érzéseimmel (pl. szorongás vagy szomorúság) megküzdeni anélkül, hogy az ételhez fordulnék vigasztalásért.
		6. Amikor unatkozom, akkor eszem, hogy csináljak valamit.
		7. Amikor magányos vagyok, akkor az ételhez fordulok vigasztalásért.
		8. Nehéz más módot találnom a stressz és a szorongás oldására az evésen kívül.
		3. Szekció: Az éhség és jóllakottság belső jeleire való támaszkodás.
		1. Megbízom a testemben, hogy jelez, mikor egyek.

Intuitív Evés Skála

Olvasd el az állításokat, és válaszolj igennel vagy nemmel, attól függően, hogy igaz-e rád!

		2. Megbízom a testemben, hogy jelez, mit egyek.
		3. Megbízom a testemben, hogy jelez, mennyit egyek.
		4. Az éhség jelzéseire támaszkodom, hogy megmondja mikor egyek.
		5. A jóllakottságomra hagyatkozom, hogy megmondja mikor hagyjam abba az evést.
		6. Megbízom a testemben, hogy jelez, mikor hagyjam abba az evést.
		4. Szekció: Ételválasztás bátorsága
		1. Legtöbbször tápláló ételeket kívánok.
		2. Leginkább olyan ételeket eszek, amik segítik a testem hatékony (jó) működését.
		3. Leginkább olyan ételeket eszek, amik energiával és állóképességgel látják el a testem.

Pontozás

Az 1-es és 2-es szekció esetén add össze az összes Igen válaszodat, míg a 3-as és 4-es szekció esetén az összes Nem válaszodat. Ezek mind olyan állítások, amikre érdemes lehet odafigyelned, és dolgozni rajtuk.

A tesztet később megismételheted, hogy lásd mennyit fejlődöttél!