



INTUITÍV ÉTKEZÉS SKÁLÁJA-II.

Ahhoz, hogy felmérjük, mennyire vagyunk intuitív evők, az Intuitív Étkezés Skálája-II. kérdőív adhat segítséget. A következő állítások az intuitív evők három alaptulajdonsága szerint vannak csoportosítva. Minden állításnál válaszd ki az "igen" vagy a "nem" választ. Ha nem vagy biztos a válaszodban, gondold végig, hogy az adott leírás rendszerint igaz-e rád - többnyire "igen" vagy "nem".

1.SZAKASZ: AZ EVÉS FELTÉTEL NÉLKÜLI MEGENGEDÉSE

- | Igen | Nem | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Igyekszem kerülni azokat az élelmiszereket, amelyeknek magas a zsír-, a szénhidrát- vagy a kalóriatartalma. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Ha sóvárgok valamilyen étel után, nem engedem meg magamnak, hogy megegyem. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Haragszok magamra, amikor egészségtelen ételt eszek. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. Vannak tiltott ételek, amelyeket nem engedek meg magamnak. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. Nem engedem meg magamnak, hogy azt egyem, amire az adott pillanatban vágyom. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. Étkezési szabályokat vagy étrendterveket követek, amelyek megszabják, hogy mit, mikor és/vagy hogyan egyek. |

2.SZAKASZ:INKÁBB FIZIKAI, MINT ÉRZELMI OKOKBÓL ENNI

- | Igen | Nem | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. Amikor elöntenek az érzelmek (pl. ideges, lehangolt vagy szomorú vagyok), azon kapom magam, hogy eszek, még akkor is, ha nem is vagyok éhes. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. Amikor magányosnak érzem magam, van, hogy azon kapom magam, hogy eszek, még akkor is, ha nem is vagyok éhes. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. Evéssel próbálom csillapítani a negatív érzéseimet. |



4. Amikor stresszelek valami miatt, azon kapom magam, hogy eszek, akkor is, ha nem is vagyok éhes.
5. Nem tudok megbirkózni a negatív érzéseimmel (pl. idegesség, szomorúság) anélkül, hogy az evésbe menekülnek.
6. Amikor unatkozom, pusztán azért eszem, hogy csináljak valamit.
7. Amikor magányos vagyok, az ételekben keresek vigaszt.
8. Nehezen tudok az evésen kívül más módot találni a stresszel és a szorongással való megküzdésre.

3.SZAKASZ: A BELSŐ ÉHSÉG/JÓLLAKOTTSÁG JELEIRE HALLGATNI (BIZALOM)

1. Bízom benne, hogy a testen jelzi számomra, hogy mikor kell ennem.
2. Bízom benne, hogy a testem jelzi számomra, hogy mit egyek.
3. Bízom benne, hogy a testem jelzi számomra, hogy mennyit kell ennem.
4. Az éhségérzetemre hagyatkozom abban, hogy eldöntsem, mikor egyek.
5. A teltségérzetemre hagyatkozom abban, hogy eldöntsem, mikor hagyjam abba az evést.
6. A testemre bízom, hogy megmondja, mikor hagyjam abba az evést



4.SZAKASZ: A TEST ÉS AZ ÉTELVÁLASZTÁS KÖZÖTTI ÖSSZHANG

Igen

Nem

1. Többnyire egészséges élelmiszereket kívánok fogyasztani.

2. Legtöbbször olyan élelmiszereket fogyasztok, amelyek elősegítik a szervezetem jó működését.

3. Legtöbbször olyan élelmiszereket fogyasztok, amelyek energiát és megfelelő állóképességet biztosítanak a szervezetemnek.

VÉGEREDMÉNY

- Első és második szakasz: minden "igen" válasz olyan területet jelez, amelyen valószínűleg dolgoznod kell egy kicsit.
- Harmadik és negyedik szakasz: minden "nem" válasz olyan területet jelez, amelyet még célszerű fejleszteni.