

Tizenöt kérdés

1. Akkor is eszem, amikor nem vagyok éhes, vagy éppen nem eszem, amikor a testemnek táplálékra lenne szüksége?
2. Előfordul, hogy minden különösebb ok nélkül tömöm magamba az ételt, addig a pontig, amikor már nem bírok többet enni, vagy amíg rosszul nem leszek?
3. Bűntudatot érzek, szégyenérzetem van vagy zavarban érzem magam a súlyom miatt, vagy amiatt, ahogyan eszem?
4. Mások előtt ésszerűen eszem, de ezt kárpótolom, amikor egyedül vagyok?
5. Hatással van az evésem az egészségemre vagy arra, ahogy az életemet élem?
6. Ösztönösen az étel után nyúlok, ha intenzív érzések törnek rám, függetlenül attól, hogy azok pozitívak vagy negatívak?
7. Az étkezési szokásaim boldogtalanná tesznek engem vagy másokat?
8. Végeztem-e kényszeres testmozgást, használtam-e valaha hashajtót, vízajtót, fogyasztó tablettát és injekciót, önhánytatást vagy más orvosi beavatkozást (például műtétet) arra, hogy kontrolláljam a súlyomat?
9. Bőjtölök, vagy szigorúan csökkentem a bevitt táplálékot azért, hogy kontrolláljam a súlyomat?
10. Álmodozom arról, hogy mennyivel jobb lenne az életem, ha olyan súlyom és alakom lenne, mint amilyenre vágyom?
11. Szükségem van arra, hogy mindig rágjak, vagy legyen valami a számban: étel, rágógumi, szopogató cukorka vagy üdítő?
12. Ettem-e valaha égett, fagyott vagy romlott ételt? Ettem-e a kukából vagy a boltban a polcról?
13. Vannak olyan ételek, amelyek evését nem bírom abbahagyni, miután megettem az első falatot?
14. Előfordult, hogy egy bizonyos diétával sikerült lefogynom, vagy egy ideig kontrollálni a súlyomat, de aztán ismét elkezdtem mértéktelenül enni, és/vagy újra meghízni?
15. Túl sok időt töltök az ételeken való gondolkozással, vitatkozva magammal, hogy mit és mennyit egyek, tervbe véve a következő fogyókúra módszert, edzésprogramot, vagy kalóriaszámlálást?

Ha több kérdésre is igennel válaszoltál, lehetséges, hogy kényszeres evő vagy.

Ennek beismerése csak rajtad múlik.

Evési problémád kezelhető, ha idejében felismered és elfogadod a segítséget.



**OVEREATERS
ANONYMOUS.
HUNGARY**