

## Ste ovládaní emóciami pri jedle?



### **1. Neboli ste hladní, ale práve ste si dali druhú porciu dezertu a...**

- a. užili ste si každé sústo, pretože je to pre vás zriedkavá pochúťka.
- b. myslíte si, že to nebol váš najlepší moment, ale sľubujete si, že ďalší týždeň sa nebudete prejedať.
- c. cítite sa vinní a vyčítate si, že ste to urobili...opäť.

### **2. Práve ste dostali úžasnú správu a okamžite to chcete osláviť tým, že...**

- a. budete behať po uliciach a oslavovať.
- b. zoberiete svoju polovičku alebo priateľov a pôjdete na peknú večeru.
- c. usadíte sa niekde pohodlne s bohatou zásobou vašich obľúbených pochúťok.

### **3. Váš obľúbený čas na jedenie je, keď...**

- a. ste hladní.
- b. ste na spoločenskej akcii.
- c. sa cítite znudení alebo úzkostliví.

### **4. Nieкто, či už je to váš partner alebo priateľ, vás naozaj rozčúli. Uvoľníte svoje napätie tým, že...**

- a. pôjdete do posilňovne alebo na dlhú prechádzku, zabehať si.
- b. ručne umyjete všetky svoje riady... dvakrát.
- c. zavoláte do svojej obľúbenej a najrýchlejšej pizzerie.

**5. Je daždivý deň, nudíte sa a nechcete opustiť svoj dom alebo robiť domáce práce, takže...**

- a. sa trochu vyspíte.
- b. pozriete si dobrý film s bežným jedlom.
- c. vytiahnete svoje obľúbené pochúťky a nájdete si niečo, čo môžete robiť, kým maškrtíte.

**6. Vo vašej špajzi sú nejaké potraviny, ktoré...**

- a. vždy potrebujete na prípravu bežných jedál, ale nič iné.
- b. viete, že by tam nemali byť, ale máte ich tam pre prípad núdze.
- c. použijete len vtedy, keď sú vaši svokrovci na návšteve ;)

**7. Ste hladní. Dokážete rozlíšiť, či ide o fyzický hlad alebo hlad po niečom inom?**

- a. áno, vždy ide o fyzický hlad.
- b. áno, väčšinou cítim hlad, keď sa cítim emocionálne rozrušený/á.
- c. nie, neviem rozlíšiť rozdiel.

**8. Ak viete, že ste hladní kvôli emocionálnemu stavu, robíte nasledovné...**

- a. rozpoznáte čím to je, a uspokojíte tento hlad bez jedla.
- b. kontrolujete veľkosť porcie, ale niečo zjete.
- c. podľahnete a jete čokoľvek a kedykoľvek.

**9. Otvárate balík so svojimi obľúbenými sušienkami a skôr, než sa nazdáte, sú všetky preč. Ako sa cítite?**

- a. cítite sa s tým úplne v pohode.
- b. poviete si, že je to v poriadku a neskôr sa budete stravovať lepšie.
- c. vyčítate si, prečo ste to urobili.

**10. Chystáte sa vstúpiť do emocionálnej zóny, ako je svadba, návšteva svokrovcov alebo úmrtie blízkeho. Ako sa pripravíte?**

- a. pripravíte sa s jasnou a zdravou stravovacou stratégiou.
- b. zoberiete si so sebou niektoré svoje obľúbené vysoko kalorické pochúťky.
- c. pôjdete s prúdom a ak budete potrebovať koláčik na zlepšenie nálady, tak to tak bude.

## Výsledok

Ak ste na 5 alebo viac otázok odpovedali "c", zdá sa, že sa stretávate s problémom ovládania svojich emócií. Nebojte sa, nie ste v tom sami a tento cyklus emocionálneho jedenia môžete prekonať!

Pozrite si PDF „Tipy na prekonanie emocionálneho jedenia“ pre rady, ako sa s týmto problémom vysporiadať a prekonať ho.