

Име..... / Възраст..... Дата:.....

Инструкция: Оградете отговора, който в най-голяма степен съответства на хранителните Ви навици.

1. Имате ли навици за редовно хранене ? Да Не
2. Спазвате ли стриктна диета ? Да Не
3. Чувствате ли провал, ако сте нарушили диетата си веднъж ? Да Не
4. Пресмятате ли калориите на всичко, което изяждате, дори и да не сте на диета ?
Да Не
5. Случва ли Ви се да гладувате за цял ден ? Да Не
6. Ако „Да“, колко често е това ?
Случвало се е веднъж
От време на време
Веднъж седмично
2-3 пъти седмично
През ден

7. Правите ли някои от следните неща, за да отслабнете ? (посочете честота за всяко от изброените а,б,в,г)

	никога	понякога	веднъж седмично	2-3 пъти седмично	Всеки ден	2-3 пъти на ден	Над 5 пъти на ден
а. приемам таблетки за отслабване							
б. приемам диуретични таблетки							
в. приемам лаксативи							
г. предизвиквам повръщане							

8. Начинът Ви на хранене нарушава ли сериозно живота Ви ? Да Не
9. Бихте ли казали, че храната управлява живота Ви ? Да Не
10. Случва ли Ви се да се тъпчете с храна, докато почувствате физически дискомфорт и не можете повече ? Да Не
11. Има ли такива моменти, в които единственото, за което мислите е храна ?
Да Не
12. Съобразявате ли се с количеството храна, което изяждате пред други и дояждате ли си после, когато сте сами ? Да Не
13. Можете ли да се спрете да ядете, когато пожелаете ? Да Не
14. Изпитвате ли непреодолима нужда да не спирате да ядете ? Да Не
15. Когато сте притеснени обичайно ли е да ядете повече ? Да Не
16. Ужасява ли Ви мисълта, че можете да напълнеете ? Да Не
17. Случва ли Ви се да изяждате бързо големи порции храна (извън основните хранения) ? Да Не

18. Срамувате ли се от навиците си на хранене? Да Не
19. Притеснявате ли се, че нямате контрол върху това колко изядете? Да Не
20. Прибягвате ли към храната като средство за успокоение? Да Не
21. В края на основното хранене, можете ли с лекота да оставите неизядена храна в чинията си? Да Не
22. Заблуждавате ли хората относно количеството храна, която изядете? Да Не
23. Чувството Ви за глад ли определя колко може да изядете? Да Не
24. Понякога тъпчете ли се с големи количества храна? Да Не
25. Ако „Да“ тези преяждания карат ли Ви да се чувствате психически зле? Да Не
26. Ако преяждате винаги ли сте сами? Да Не
27. Ако преяждате, колко често се случва това?
 - Почти никога
 - Веднъж месечно
 - Веднъж седмично
 - 2-3 пъти седмично
 - Всеки ден
 - 2-3 пъти дневно
28. Готови ли сте да направите каквото и да е, за да задоволите нуждата си да се натъпчете с храна? Да Не
29. Чувствате ли голяма вина, ако преядете? Да Не
30. Ядете ли тайно? Да Не
31. Считате ли навиците си на хранене за нормални? Да Не
32. Възприемате ли себе си като някой, който не може да се спре да яде? Да Не
33. Теглото Ви променя ли се повече от 2 кг за седмица? Да Не