

Oletko seuraavista väittämistä samaa mieltä vai eri mieltä?

Olen onnellinen ja elän täyttä elämää silloinkin, kun en syö.

Syön vain silloin, kun olen nälkäinen.

Lopetan syömisen, kun tunnen olevani kylläinen, ja pystyn jättämään ruokaa lautaselle.

Päivässä on usean tunnin mittaisia yhtenäisiä jaksoja, joiden aikana en ajattele ruokaa tai tunne olevani nälkäinen.

Nautin monien erilaisten ruokien syömisestä.

Olen normaalipainoinen, ja painoni heilahtelee korkeintaan 2-3 kiloa.

Käyn puntarissa korkeintaan kerran viikossa.

En laske kaloreita päättääkseni, voinko vielä syödä jotakin vai en.

Entä oletko seuraavista väittämistä samaa mieltä vai eri mieltä?

Syön myös

- lohduttaakseni itseäni
- saadakseni ajatukseni toisaalle
- lykätäkseni ikävien asioiden tekemistä
- viihdyttääkseni itseäni
- palkitakseni itseäni
- rangaistakseni itseäni.

Mitä voit vastauksista päätellä

Vastauksesi kertovat, millainen suhde sinulla ja ruoalla on. Jos olit ensimmäisessä kysymyslistassa joka väitteestä **samaa mieltä** ja jälkimmäisessä kysymyslistassa joka väitteestä **eri mieltä**, suhtaudut ruokaan normaalisti ja todennäköisesti voit hyvin ja olet tyytyväinen myös painoosi. Onnittele itseäsi tästä!

Mutta jos olit ensimmäisessä kysymyslistassa jostakin väitteestä **eri mieltä** ja jälkimmäisessä kysymyslistassa jostakin **samaa mieltä**, suhtautumisessasi ruokaan ei ole kaikki täysin kunnossa. Asialle voi kuitenkin tehdä jotakin, paljonkin!

Etsitäänkö yhdessä vastaus siihen, mikä ruokailuissasi mahdollisesti on pielessä ja minkä takia? Näiden asioiden oivaltaminen on avain terveellisempään, onnellisempaan ja kevyempään loppuelämään.



www.liikuntakeskuspulssi.fi