



Witaj! Nazywam się **Małgorzata Zięba** - jestem psychodietetyczką i coachem.

Na co dzień działam we Wrocławiu ale wspieram kobiety także on-line.

Od jakiegoś czasu bardzo bliskie jest mi tzw. jedzenie intuicyjne.

Nie jest to objadanie się ani uleganie wszelkim pokusom jak niektórzy sądzą, a przywrócenie ciała pierwotnych ustawień :).

Szczególnie my kobiety zbyt często majstrujemy przy naszym mechanizmie głodu i sytości a to prowadzi do problemów z rosnącą wagą, "efektem jojo", itp. Przedstawiam Ci test, dzięki któremu będziesz mogła ocenić, czy jesz intuicyjnie.

SKALA INTUICYJNEGO JEDZENIA

Jedzenie intuicyjne to nie typowa dieta, raczej filozofia żywienia. Zakłada, że nasz organizm ze swej natury wie najlepiej, co i w jakiej ilości jest mu potrzebne, jednak w toku ewolucji i wychowania zagłuszyliśmy tę wewnętrzną mądrość. Wsłuchanie się w siebie i odrzucenie narzuconych z zewnątrz przekonań, pozwala nam na nowo zbudować zdrową relację z jedzeniem, tak by przestało ono być źródłem problemów, a stało się naszym naturalnym sojusznikiem w dbaniu o jak najdłuższe zachowanie zdrowia i urody. Nauka jedzenia zgodnie z odczuwanymi sygnałami głodu i sytości (na nowo) trwa jakiś czas, ale warto oddać kontrolę naszemu ciału, bo ono wie co dla nas najlepsze. Zasady intuicyjnego jedzenia opisałam w workbooku "**Pozytywne Odchudzanie**", natomiast praktyczne wskazówki przekazuję w kursie "Wokół jedzenia".

Sprawdź jak w skali od 1-5 jak blisko Ci do jedzenia intuicyjnego .

Przy poszczególnych zdaniach zaznacz odpowiedź, która najlepiej podsumowuje Twoje podejście i zachowanie.

www.malgorzatazieba.com

1. Staram się unikać niektórych produktów o dużej zawartości tłuszczu, węglowodanów, kalorii.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

2. Przestaję jeść, kiedy czuję się najedzona (nie przejedzona).

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

3. Zauważam, że mam w zwyczaju jeść pod wpływem emocji (niepokoju, żalu, smutku), nawet jeśli nie odczuwam głodu.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

4. Jeśli naprawdę mam ochotę na jakiś produkt, nie odmawiam go sobie.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

5. Stosuje diety, które narzucają mi co, kiedy i w jakich okolicznościach mam jeść.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

6. Zdarza mi się jeść, gdy się nudzę, nawet jeśli nie odczuwam akurat głodu.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

7. Potrafię wyczuć, gdy jestem syta.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

8. Potrafię wyczuć rozpoczynające się uczucie głodu.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

9. Złoszczę się na siebie, kiedy zjem coś niezdrowego.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

10. Zdarza mi się jeść, kiedy czuję się samotna, nawet nie będąc głodna.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

11. Wierzę, że moje ciało da mi znać, kiedy potrzebuję posiłku.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

12. Wierzę, że moje ciało da mi znać, jakich pokarmów potrzebuję.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

13. Wierzę, że moje ciało da mi znać, ile mam zjeść.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

14. Mam „zakazane” produkty, których nie jadam z zasady.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

15. Gdy jem, potrafię wyczuć, kiedy zaczynam być najedzona.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

16. Wykorzystuję jedzenie do radzenia sobie z negatywnymi emocjami

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

17. Zdarza mi się jeść, kiedy się czymś stresuję, nawet jeśli nie odczuwam akurat głodu.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

18. Mam poczucie winy jeśli zjem jakiś produkt o dużej zawartości kalorii, tłuszczu lub węglowodanów.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

19. Uważam produkty spożywcze za złe lub dobre w zależności od ich wartości odżywczej.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

20. Nie ufam sobie, kiedy tuczące produkty są w zasięgu.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

21. Nie trzymam niektórych produktów u siebie w domu/mieszkańiu, ponieważ obawiam się, że stracę kontrolę nad sobą i je zjem.

Zdecydowanie się nie zgadzam

Nie zgadzam się

Nie mam zdania

Zgadzam się

Zdecydowanie się zgadzam

Punktacja:

pytania 2,4,7,8,11,12,13,15

1 pkt - Zdecydowanie się nie zgadzam

2 pkt - Nie zgadzam się

3 pkt - Nie mam zdania

4 pkt - Zgadzam się

5 pkt - Zdecydowanie się zgadzam

Pytania odwrotnie punktowane: 1,3,5,6,9,10,14,16,17,18,19,20,21

5 pkt - Zdecydowanie się nie zgadzam

4 pkt - Nie zgadzam się

3 pkt - Nie mam zdania

2 pkt - Zgadzam się

1 pkt - Zdecydowanie się zgadzam

Skala	Nieograniczone przyzwolenie na jedzenie	Jedzenie z powodów raczej fizjologicznych niż emocjonalnych	Poleganie na wewnętrznych oznakach głodu i sytości	Łączny wynik
Pytania	1,4,5,9,14,18,19,20,21	2,3,6,10,16,17	7,8,11,12,13,15	1-21
Suma punktów z pytań wymienionych powyżej (uwaga na odwrotne punktowania)				
Podziel przez	9	6	6	21
Ostateczny wynik				



W jakim stopniu pozwalasz sobie swobodnie jeść?

W jakim stopniu powodem Twojego jedzenia jest głód (fizjologiczny?)

W jakim stopniu polegasz na wewnętrznych oznakach głodu i sytości?

Gdzie ogólnie jesteś na skali intuicyjnego jedzenia, biorąc pod uwagę łączny wynik?

4-5 To bardzo dobry wynik! Jesz intuicyjnie.

3 - Jest ok, ale możesz sobie ciut bardziej zaufać i pogłębic temat.

1-2 - Jedzenie intuicyjne na razie nie jest Ci bliskie, popracuj nad zaufaniem do ciała i podejmij działania w kierunku odzyskania większej "wolności" jedzeniowej.

Jeśli potrzebujesz wsparcia zapraszam na indywidualne konsultacje we Wrocławiu , on-line lub kurs "wokół jedzenia".

www.malgorzatazieba.com