

# Въпросник

Разбери как се храниш  
Емоционален или физически глад



- ✓ Храниш ли се повече, когато се чувстваш стресирана?
- ✓ Хапваш ли нещо, когато всъщност не си гладна?
- ✓ Хапваш ли, за да се почувстваш по-добре?
- ✓ Хапваш ли, за да се успокоиш, когато си тъжно, разтревожена?
- ✓ Награждаваш ли се с храна?
- ✓ Усещаш ли, че храната ти е приятел/враг?
- ✓ Чувстваш ли се безсилна пред хладилника?
- ✓ Усещаш ли, че губиш контрол пред шкафа със сладки?