

Emotie-eter of Verleidingseter test



Neem een pen en vul onderstaande vragen in. Denk er niet te lang over na, omcirkel direct A of B als het antwoord voor jouw gevoel 'ja' is.

1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik de koelkast in en snaai alsnog A
2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troost-eten A
3. In een wok restaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik drie keer op B
4. Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen vind ik moeilijk B
5. Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot A
6. Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan B
7. Ik voel mij vaak schuldig dat ik weer aan het snoepen geslagen ben A
8. Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik meedoen B
9. Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui A
10. Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht weerstaan B
11. Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep, chocola of een ijsje B
12. Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel A
13. De kantine sla ik liever over; ik neem meestal meer dan gepland B
14. Eindelijk tijd voor mijzelf! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij A
15. De geur van vers gebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl B
16. Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw aandringt B
17. Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb A
18. Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen,
terwijl ik weet hoe slecht ik me daardoor voel A
19. In een hotel eet ik altijd teveel van het ontbijt, veel te veel keuze B
20. Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten A

Tel op hoe vaak je A omcirkelt hebt en hoe vaak B A

..... B



emotie-eten
de baas

Uitslag test

Emotie-eters scoren hoog op A-vragen

Heb je minimaal 5 keer een 'ja' bij A gescoord? Dan is er duidelijk sprake van emotie-eten. Je eet of snoept meer dan je zou willen als je je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt. Door te eten en te snoepen zorg je voor demping van je gevoelens van verdriet, boosheid of eenzaamheid. Deze gevoelens eet je als het ware weg. Eten en snoepen biedt jou troost. Dat betekent dat je lastige gevoelens naar de achtergrond verdwijnen. Je negeert je werkelijke gevoelens door te gaan eten.

De vraag is waar je daadwerkelijk naar 'hongert' als je je verdrietig, boos, moe of alleen voelt. Waar heb je nu echt behoefte aan? Aan een luisterend oor? Aan rust? Aan waardering?

Verleidingseters scoren hoger op B-vragen

Scoor je minimaal 5 keer 'ja' bij B? Dan heb je moeite met verleidingen. Verjaardagen, feestjes, barbecues zijn lastig voor je. De hapjes staan binnen handbereik, de gastvrouw dringt aan. Voor jou is het moeilijk om dan nee te zeggen.

Bij een bezoek aan de markt hoort gebakken vis. De geur van vers gebakken brood drijft je de warme bakker binnen. De aardbeiengebakjes zien er fantastisch uit. Je neemt er twee. Bij een wok restaurant is de verleiding groot om vier keer op te scheppen. Nemen anderen een dessert? Dan jij ook.

Wil je meer informatie over begeleiding bij emotie-eten of verleidingseten?

Kom langs voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek

Sara van Grootel, diëtist en Emotie-eten de Baas specialist ©

Telefoon: 06 – 139 28 606

E-mail: s.vangrootel@viedietist.nl

Diverse locaties in Den Haag

Meer informatie is te vinden op www.viedietist.nl of www.emotie-etendebaas.nl



emotie-eten
de baas