



BARBARA
SVIEŽENÁ
ACADEMY

BARBARA SVIEŽENÁ

Je emočné jedenie môj problém?

TEST TYPOV PORÚCH STRAVOVANIA OD
PSYCHOLOGIČKY TATJANA VAN STRIEN



Možno máte nadváhu, alebo Vaša váha sústavne klesá a potom zase stúpa.

Možno máte pravidelné záchvaty zdravého stravovania či životného štýlu, ktoré sa striedajú s obdobiami ničnerobenia a prejedania.

Možno celý deň vydržíte kontrolovať svoje jedlo, a večer sa neudržíte pod tlakom chutí.

Akokoľvek dopadne Tvoj test, pre ďalšie informácie môžeš prísť

do FB skupiny



[Emočné jedenie, psychika a výživa](#)

Nie, Vaším problémom nie je nedostatok pevnej vôle a disciplíny.

Je to skôr problém so VZŤAHOM k jedlu, ktorý niekedy zakrýva problém so VZŤAHOM K SEBE a aj okolitému svetu.

Ak chcete vedieť, aký typ problému s jedlom máte, odpovedzte si na otázky nižšie.

Odpovedajte rýchlo, bez rozmýšľania a zakrúžkujte zodpovedajúcu voľbu.

Čo je pre Vás typické?



Čo je pre Vás typické?

		nikdy	zriedka	občas	často	vždy
1	Ak vaša váha začne stúpať, snažíte sa jesť menej ako zvyčajne?	1	2	3	4	5
2	Snažíte sa jesť menej pri hlavných jedlách (raňajky, obed, večera?)	1	2	3	4	5
3	Zriekate sa jedla alebo nápoja preto, že si robíte starosti so svojou váhou?	1	2	3	4	5
4	Kontrolujete množstvo skonzumovaného jedla?	1	2	3	4	5
5	Zámerné si vyberáte jedlo tak, aby ste schudli?	1	2	3	4	5
6	Ak ste sa prejedli, budete nasledujúci deň jesť menej?	1	2	3	4	5
7	Usilujete sa jesť menej, aby ste nepribrali?	1	2	3	4	5
8	Usilujete sa nejесť medzi hlavnými jedlami, pretože dbáte na svoju váhu?	1	2	3	4	5
9	Usilujete sa jesť menej večer, pretože dbáte na svoju váhu?	1	2	3	4	5
10	Predtým, ako niečo zjete, myslíte na svoju váhu?	1	2	3	4	5

TVOJ SÚČET BODOV (vydeľ číslom 10)

11	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak ste podráždená?	1	2	3	4	5
12	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak nemáte čo robiť?	1	2	3	4	5
13	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak pociťujete úzkosť alebo zlú náladu?	1	2	3	4	5
14	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak sa cítite osamelo?	1	2	3	4	5
15	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak vás niekto oklamal?	1	2	3	4	5
16	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak niečo prekáža realizácii vašich plánov?	1	2	3	4	5
17	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak vás čaká nejaká nepríjemnosť?	1	2	3	4	5
18	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak cítite napätie, znepokojenie, ustarostenosť?	1	2	3	4	5
19	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak sa všetko vyvíja zle, všetko vám padá z rúk – proste deň blbec?	1	2	3	4	5
20	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak máte strach?	1	2	3	4	5
21	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak cítite sklamanie, vaše nádeje sanenaplnili?	1	2	3	4	5
22	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak ste zarmútená alebo rozrušená?	1	2	3	4	5
23	Prebudí sa vo vás túžba niečo zjesť, ak keď pociťujete únavu alebo obavy?	1	2	3	4	5

TVOJ SÚČET BODOV (vydeľ číslom 13)

24	Zjete viac než zvyčajne ak vám jedlo chuti?	1	2	3	4	5
25	Zjete viac než zvyčajne, ak jedlo vyzerá veľmi lákavo a dobre vonia?	1	2	3	4	5
26	Ak vidíte chutné voňavé jedlo, prebúdzá to vo vás túžbu jesť?	1	2	3	4	5
27	Ak máte niečo chutné, okamžite to zjete?	1	2	3	4	5
28	Ak prechádzate popri výklade so sladkým alebo cukrárni, žiada sa vám kúpiť niečo sladké?	1	2	3	4	5
29	Ak prechádzate pri kaviarni chcete niečo sladké kúpiť?	1	2	3	4	5
30	Keď vidíte ako iníedia, chcete jesť aj vy?	1	2	3	4	5
31	Môžete prestať jesť, ak jete niečo chutné?	1	2	3	4	5
32	Zjete viac ako obyčajne keď ste v spoločnosti?	1	2	3	4	5
33	Ochutná vate jedlo, keď ho pripravujete?	1	2	3	4	5

TVOJ SÚČET BODOV (vydeľ číslom 10)



Ako počítať výsledky:

Prvých 10 otázok – spočítajte body

Súčet bodov vydeľte 10

1. výsledok =

Táto časť testu sa týka diétneho správania.

NORMA = 2,4

Ak ste v norme, nemáte problémy s diétnym správaním, rozhodujete sa voľne, slobodne podľa svojich osobných preferencií a stravujete sa rozumne.

Rozumne znamená, že ste si našli svoj vyvážený spôsob stravovania, ktorý je pre Vás užitočný.

Ak je Váš výsledok vyšší ako je norma, ste opatrný alebo profesionálny jedák, vaše vzťahy s jedlom nie sú úplne harmonické. Možno sa bojíte jesť, aby ste nepribrali, alebo sa riadite pravidlami, či predstavami o tom, čo je zdravé a nezdravé.

Opatrný jedák sa striktne drží svojho nastaveného spôsobu stravovania. Často nejedáva sacharidy, jedáva len organické potraviny, nemieša bielkoviny s cukrami a podobne. Vyzerá to fajn, avšak miera času a námahy, ktorú vynakladá opatrný jedák je neadekvátne. Môže sa to vyvinúť v ortorexiu.

Profesionálny jedák je ten, kto stále drží diétu. Vyzná sa vo všetkých nových stravovacích režimoch, má preštudované knihy o výžive, ovláda presne koľko kalórií môže jesť a v čom ich nájde. Mnohí profesionálni jedáci sa napriek obrovským znalostiam z výživy sústavne prejedajú. Kontakt s jedlom môže u nich vyvolať obavy či napätie. Jedlo je proste niečo, čo treba kontrolovať a možno aj poraziť.

Ak je Váš výsledok nižšie ako norma, jedávate nekontrolovane, bez obmedzení, nevedomujete si čo a ako jete. Zvyčajne sa tento výsledok spája s vyšším výsledkom v ostatných oblastiach.

Váš vzťah k jedlu Vám neslúži, môže byť narušený.



Ako počítať výsledky:

Spočítajte body za odpovede 11-23.
Výsledok vydeľte 13

2. výsledok =

Táto časť testu sa týka emočného jedenia.

NORMA = 1,8

Ak ste v norme, netrpíte emočným jedením a nemáte sklon zajedať emócie. Stres a negatívne emócie u vás vedú skôr k strate chuti do jedla ako k prejedaniu.

Ak je Váš výsledok vyššie ako norma, je pre vás ťažké spracúvať emócie bez jedla. Pravdepodobne práve jedlo slúži ako úľava od emócie. Jedlo je pre vás utešovateľ, terapeut aj priateľ. Pravdepodobne ste emocionálny jedák. Najčastejší vedľajším dôsledkom je zvyšovanie hmotnosti.

Emočné jedenie nie je možné vyriešiť ďalšou diétou.

Ako počítať výsledky:

Spočítajte body za odpovede 14-33
Výsledok vydeľte 10

3. výsledok =

Posledná časť testu sa týka spoločenského stravovacieho správania

NORMA = 2,7

Ak je Váš výsledok nižší ako norma, potom nemáte sklony prejesť sa v spoločnosti len preto, že je tam veľa dobrého jedla, alebo že máte jedlo na očiach.

Ak je Váš výsledok vyšší ako norma, pravdepodobne ste nedmietetajúci jedák. Tento typ správania je charakteristický tým, že len ťažko prestanete jesť, ak už raz začnete. Ťažko sa viete ovládnuť pri pohľade na dobré jedlo. Možno si myslíte, že nesmiete mať doma nič, čo by Vás lákalo, pretože to zjete hneď po nákupe.

Je možné, že pri večeri s priateľmi zjete viac, ako by ste zjedli osamote.



Výsledky

Ak Váš výsledok je v ktorejkoľvek časti odlišný od normy, potom nepotrebujete riešiť ďalšiu diétu, alebo sa ďalej týrať hladovaním, nejedením či odopieraním jedla. Bohužiaľ vám nič z toho nemôže pomôcť dlhodobo.

Opatrní jedáci potrebujú pracovať na bezpodmienečnom povolení jesť.

Ľahkomyselní jedáci na väčšom uvedomovaní si potravy a toho čo zjedia.

Profesionálni jedáci na oboch charakteristikách.

Diétari potrebujú okamžite prestať diétovať.

No a emoční jedáci potrebujú začať riešiť svoj vzťah k sebe samému.

Čokoľvek z toho sa Vás týka, ste na správnom mieste.



Množstvo informácií nájdete vo
[FB skupine Emočné jedenie, psychika a výživa,](#)
kde vás rada privítam.



A kto som ja?



Som nutričný kouč, sprievodca a mentor. Odovzdávam, motivujem a sprevádzam ženy aj mužov na ceste von z emočného jedenia, na ceste k sebe.

Vyštudovala som genetiku a molekulárnu biológiu. Dlhé roky v laboratóriu ma naučili pokore k vede a poznaniu. Posledných 11 rokov sa do hĺbky venujem výžive v každej jej podobe. Pôsobila som ako poradca v oblasti výživy, lektor, odborný garant aj autor kurzov o výžive.

Pochopila som, že jedlo môže byť odmenou, trestom aj drogou, že vplýva na telo, aj dušu. Mojou nosnou témou je emočné jedenie a prejedanie, ktoré ma roky sprevádzalo.

Mojim poslaním je odovzdať nový pohľad na výživu ako cestu k sebeúcte, sebaláske a pochopeniu svojich emócií.

Sama som prekonalala niekoľko závislostí, prekonalala som emočné jedenie, prekonalala som vlastné zafixované vzorce správania, sebaľútosť, neúprimnosť a ilúzie o sebe a živote...Dnes viem, že všetko čo som prežila bolo najväčším darom pre mňa a tento život....aj vy ste sami sebe darom, aj vo vašom príbehu je neskutočná sila. Všetko sa to deje, aby ste našli odhodlanie zmeniť to.

Viac o mne a mojich službách nájdete na www.barbarasviezena.sk

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.