

Milyen étkezési szabályaid vannak?

Néhány mondatban próbálj minden kérdésre írásban válaszolni.

1. Milyen étkezéssel kapcsolatos számításokat végzel?
(kalória, zsír, szénhidrát, fehérje, pont stb.)

2. Mi határozza meg, hogy mennyit eszel?

3. Mit tartasz „egészséges” táplálkozásnak?

4. Van valami szabályod arra vonatkozóan, hogy melyik napszakban és mit szabad enni?

5. Van valami szabályod a nassolással vagy étkezéssel kapcsolatban?

6. Vannak olyan ételek, amelyeket megpróbálsz elkerülni?

7. Van-e valamilyen véleményed az étel összetevőivel kapcsolatban?

8. Másképp eszel, ha mások is jelen vannak?

9. Összehasonlítod az étkezési szokásaid más emberek étkezési szokásaival?

10. Van valami szabályod a mozgással és az étkezéssel kapcsolatban?

11. Mi a véleményed a szénhidrátokról?

12. Mi a véleményed az édességről?

13. Méred az ételed mennyiségét?

14. Vannak szabályaid az italok fogyasztásával kapcsolatban?

15. Milyen ételek fogyasztása „biztonságos”?