

## OCENA JEDZENIA POD WPŁYWEM EMOCJI

Rodzaj emocji powodującej sięgnięcie po jedzenie:	Pytania pomocnicze:
1. Sięgnięcie po jedzenie w sytuacji <b>stresowej</b> lub po niej (bez względu na to, czy wywołały ją pozytywne czy negatywne czynniki)	<b>Czy stres powoduje, że sięga Pan/Pani po jedzenie?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
	<b>Czy po sytuacji stresowej ma Pan/Pani ochotę coś zjeść?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
2. Jedzenie w chwili odczuwania <b>lęku</b>	<b>Czy w sytuacjach stresowych lub lękowych czuje Pan/Pani ssanie w żołądku?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
3. <b>Nagradzanie</b> się jedzeniem	<b>Czy w razie osiągnięcia sukcesu nagradza się Pan/Pani jedzeniem?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
4. Jedzenie, kiedy coś się <b>nie udało</b>	<b>Czy jeżeli coś się nie udało, sięga Pan/Pani po jedzenie?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
	<b>Czy pociesza się Pan/Pani jedzeniem?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
5. Jedzenie z <b>nudów</b> lub poczucia <b>samotności</b>	<b>Czy w okresach nudy sięga Pan/Pani po jedzenie ?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
	<b>Czy sięga Pan/Pani po jedzenie, kiedy czuje się Pan/Pani samotny/a?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM
6. Jedzenie w celu zniwelowania uczucia <b>zmęczenia</b>	<b>Czy jeżeli czuje się Pan/Pani zmęczona, to jedzenie pomaga zmniejszyć to odczucie?</b> TAK   NIE   NIGDY   NIE WIEM