

Förhållandet till mat?

Din bedömning av din relation till mat och ätande



- Mitt förhållande till mat är balanserat: jag äter när jag är hungrig och kan sluta äta när jag vill.
- Mat är en källa till hälsa och njutning för mig.

- Mitt förhållande till mat väcker ibland ångest: ibland äter jag för mycket eller för sällan/lite.
- De här perioderna är i allmänhet tillfälliga.

- Mitt förhållande till mat väcker ständig ångest: jag äter för mycket eller för litet
- Mitt ätande väcker känslor av skuld och/eller skam i mig.
- Jag kan inte låta bli att tänka på mat hela tiden. Det känns som om hela livet kretsade kring hur och när jag äter.