

Syönkö kehoani kuunnellen? -testi

	En koskaan	Harvoin	Toisinaan	Usein	Aina
A. LUPA SYÖDÄ ILMAN EHTOJA					
1. Yritän välttää ruokia, joissa on paljon energiaa, sokeria, hiilareita tai rasvaa.					
2. Jos himoitsen jotain ruokaa, en salli itseni syödä sitä.					
3. Noudatan tarkkoja sääntöjä syömisessäni liittyen siihen mitä, milloin ja kuinka paljon syön.					
4. Vihastun itselleni, jos syön jotain epäterveellistä.					
5. Minulla on kiellettyjä ruokia, joita en anna itseni syödä.					
B. TUNNESYÖMINEN					
6. Huomaan syöväni, kun olen iloinen ja surullinen, vaikka minun ei ole nälkä.					
7. Huomaan syöväni, kun minulla on tylsää, vaikka minulla ei ole nälkä.					
8. En pysty lopettamaan syömistä, kun olen kylläinen.					
9. Huomaan syöväni, kun olen yksinäinen, vaikka minulla ei ole nälkä.					
10. Syön rauhoittaakseni negatiiviset tunteet.					
11. Huomaan syöväni, kun olen stressaantunut, vaikka minulla ei ole nälkä.					
C. LUOTTAMUS KEHON VIESTEIHIN NÄLÄSTÄ JA KYLLÄISYYDESTÄ					
12. En osaa sanoa, milloin olen sopivan kylläinen.					
13. En osaa sanoa, milloin olen hieman nälkäinen.					
14. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle milloin minun tulisi syödä.					
15. En luota siihen, että kehoni kertoo minulle kuinka paljon minun tulisi syödä.					
16. Kun syön, en osaa sanoa milloin alan tulla kylläiseksi.					

A-osion väitteet liittyvät ajatusten nälkään. Jos vastauksesi painottuvat tässä oikealle, syömistäsi ohjaavat usein normatiiviset, ehdottomat säännöt siitä, mitä saa ja mitä ei saa syödä. **Osion B** väitteet liittyvät sydämen nälkään/tunnenälkään. Jos vastauksesi painottuvat tässä osiossa oikealle, tunteet ovat sinulle merkittävä tekijä syömisessä. **Osion C** väitteet liittyvät kehon viestien tunnistamiseen ja syömisessä säätelemään niiden perusteella. Jos vastauksesi painottuvat tässä osiossa oikealle, et ehkä tunnista hyvin kehosi viestejä nälästä ja kylläisyydestä tai säätele syömistäsi niiden perusteella.

Huom! Keholähtöinen syöminen ei tarkoita sitä, että emme saa hyödyntää lainkaan kehomme ulkopuolelta tulevaa tietoa syömisessä. On myös täysin ok, että syöminen liittyy tunteisiin. KEHUVAssa ajatellaan, että ihannetilanteessa syömistä ohjaavat yhdessä sekä kehon viestit että ulkoinen, luotettava tieto. Myös tunteet saavat vaikuttaa, mutteivät ottaa syömisessä säätelemään liittyvää valtaa kokonaan itselleen.