

Test: Ben je een Emotie-eter of een Verleidingseter?

Wil je over de uitslag van deze test praten? Neem contact op met Petra van de Vis :
06-38499817
petra@eigenwijsafvallen.nl



Neem pen en papier en schrijf per vraag op of de letter achter de vraag op jou van toepassing is. Denk er niet te lang over na, schrijf direct A of B als het antwoord voor jouw gevoel 'ja' is. Als de zin niet bij jou past, vul je niks in.

- | | |
|---|---|
| 1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik de koelkast in en snaai ik alsnog | A |
| 2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troost-eten | A |
| 3. Ik een wokrestaurant kan ik mij slecht beheersen, dan schep ik drie keer op | B |
| 4. Wijn en hapjes op een borrel? Nee zeggen vind ik moeilijk | B |
| 5. Als ik me onrustig of leeg voel, dan is de drang naar snoepen en snaaien groot | A |
| 6. Op een verjaardag kan ik het gebak en de hapjes moeilijk weerstaan | B |
| 7. Ik voel mij vaak schuldig dat ik weer aan het snoepen geslagen ben | A |
| 8. Als mensen in mijn bijzijn eten, dan wil ik meedoen | B |
| 9. Ik heb een paar keer per week een snoep- of snaaibui | A |
| 10. Als er op gebak getrakteerd wordt, dan kan ik dit slecht weerstaan | B |
| 11. Bij de benzinepomp neem ik heel vaak een reep, chocola of een ijsje | B |
| 12. Eten geeft mij troost als ik mij verdrietig, alleen of onrustig voel | A |
| 13. De kantine sla ik liever over; ik neem meestal meer dan gepland | B |
| 14. Eindelijk tijd voor mijzelf! Verdient! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij | A |
| 15. De geur van versgebakken brood, dan ga ik direct voor de bijl | B |
| 16. Nee zeggen tegen gebak vind ik lastig, vooral als de gastvrouw aandringt | B |
| 17. Ik eet vaak automatisch en snel. Pas later zie ik hoeveel ik gegeten heb | A |
| 18. Ik schaam mij dat ik steeds weer ga snoepen, terwijl ik weet hoe slecht ik me daardoor voel | A |
| 19. In een hotel eet ik altijd teveel van het ontbijt, veel te veel keuze | B |
| 20. Ik ben gewend mijzelf te troosten of te belonen met lekker eten | A |

Tel op hoe vaak je A omcirkeld hebt en hoe vaak B: x A x B

Uitslag Emotie-eter of Verleidingseter test

Emotie-eters scoren hoog op A-vragen Heb je minimaal 5 keer een 'ja' bij A gescoord? Dan is er duidelijk sprake van emotie-eten. Je eet of snoept meer dan je zou willen als je verdrietig, boos, eenzaam of leeg voelt. Door te eten en te snoepen zorg je voor demping van je gevoelens van verdriet, boosheid of eenzaamheid. Deze gevoelens eet je als het ware weg. Eten en snoepen biedt jou troost. Dat betekent dat je lastige gevoelens naar de achtergrond verdwijnen. Je negeert je werkelijke gevoelens door te gaan eten. De vraag is waar je daadwerkelijk naar 'hongert' als je verdrietig, boos, moe of alleen voelt. Waar heb je nu echt behoefte aan? Aan een luisterend oor? Aan rust? Aan waardering?

Verleidingseters scoren hoger op B-vragen Scoor je minimaal 5 keer 'ja' bij B? Dan heb je moeite met verleidingen. Verjaardagen, feestjes, barbecues zijn lastig voor je. De hapjes staan binnen handbereik, de gastvrouw dringt aan. Voor jou is het moeilijk om dan nee te zeggen. Bij een bezoek aan de markt hoort gebakken vis. De geur van versgebakken brood drijft je de warme bakker binnen. De aardbeiengebakjes zien er fantastisch uit. Je neemt er twee. Bij een wokrestaurant is de verleiding groot om vier keer op te scheppen. Nemen anderen een toetje? Dan jij ook.