



KRIJG GRIP OP JE
PERSOONLIJKHEID,
JE GEDRAG
EN JE LEVEN!

Test

BEN JIJ EEN
PROBLEEM-
ETER?



PROBLEEMETER TEST



1. Als ik blij ben, ga ik eten.
2. Eten is mijn steun en toeverlaat.
3. Als ik verdrietig ben, ga ik eten
4. Als ik stress heb, ga ik eten.
5. Als ik mij rusteloos en futloos voel, ga ik eten.
6. Als ik mij alleen voel, ga ik eten.
7. Als ik boos ben, ga ik eten.
8. Ik ervaar een gevoel van leegte dat ik kan 'wegeten'.
9. Ik eet als ik een prestatie heb geleverd.
10. Ik houd mijn eetgedrag voor anderen zo veel mogelijk verborgen.
11. Als ik mij ontevreden voel en klaag over mezelf ga ik daarna eten.
12. Ik heb de neiging om dingen weg te stoppen en te ontwijken.
13. Ik kan moeilijk nee zeggen.

SOMS	ZELDEN	VAAK

Beantwoord elke vraag met
vaak, soms of zelden.
vaak = 2 punten
soms = 1 punt
zelden = 0 punten
Tel aan het einde
van de test de getallen op.

DE UITSLAG



14. Ik vind het fijn om anderen in de watten te leggen.
15. Ik vind het fijn om aan anderen te geven.
16. Ik ervaar een gevoel van tekort in mijn leven.
17. Ik ben mij niet echt bewust van wat ik eet op een dag.
18. Ik verlies de grip op mijn eetgedrag.
19. Ik weet eigenlijk niet wanneer ik vol zit.
20. Er zijn niet veel dingen waar ik vaker aan denk dan eten.
21. Ik voel emoties in mij die ik niet snap.
22. Ik voel me schuldig als ik eet.
23. Ik gebruik smoesjes om te kunnen eten.
24. Ik voel mij niet fit en energiek.
25. Ik compenseer ongezond snacken met supergezond eten.

SOMS	ZELDEN	VAAK

MEER DAN 35 PUNTEN

Je eetgedrag is sterk emotioneel gestuurd. Je bent een speelbal in je eigen flipperkast geworden als het op eten aankomt. Denk eens goed na: geldt dit alleen voor je eetgedrag of zijn er ook andere dingen in je leven waar dit voor opgaat? Wij denken dat die kans groot is. In dit hele boek vind je ideeën die je kunnen helpen. Kijk in deel 3 wat je eraan kunt doen!

15-35 PUNTEN

Bij jou zijn er waarschijnlijk geen dominante Ego-types die probleem-eten veroorzaken en je leven beheersen. Maar de kans bestaat dat ze wel in mindere mate aanwezig zijn in je Ego. Je vertoont onbewust gedrag dat neigt naar probleem-eten en het verplaatsen van problemen. Hier valt voor jou nog winst te behalen. In dit boek vind je ideeën die je kunnen helpen.

MINDER DAN 15 PUNTEN

Je hebt geen neiging tot probleem-eten of probleemverplaatsing. Toch zou het kunnen dat je moeite hebt met afvallen en nooit meer aankomen. In dit boek vind je ideeën en oplossingen van mogelijke andere oorzaken.