



WWW.10KILOLICHTER.NL

Emotie-eter of Verleidingseter test

Neem een pen en vul onderstaande vragen in. Denk er niet te lang over na, omcirkel direct A of B als het antwoord voor jouw gevoel 'ja' is.

1. Op een feestje houd ik me keurig in, thuis duik ik de koelkast in en snaai alsnog A
2. Als ik moe ben, dan vul ik mijn lege batterij op met troosten 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! Verdiend! Daar horen chocola of wijn met hapjes bij A
15. De geur van vers gebakken 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 dan 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 omcirkelt hebt en hoe vaak B A

..... B



WWW.10KILOLICHTER.NL

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 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 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

Scor 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 vers gebakken 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 dessert? Dan jij ook.

Wil je het emotie-eten onder controle krijgen? Wil je leren verleidingen te weerstaan? Dat kan. Wat kun je doen?

1. Vraag via www.emotie-etendebaas.nl 3 gratis video's aan



2. Lees het boek "Liefde in plaats van chocola"

Te koop via oa www.10kilolichter.nl € 17,95

3. Kijk op www.10kilolichter.nl en meld je aan voor een workshop

18 nov 2014 19.30 Emotie-eten de baas, € 18, 2^e persoon gratis

09 dec 2014 19.30 Mindful chocola eten, € 18, 2^e persoon gratis

4. Vraag een gratis intakegesprek aan via info@10kilolichter.nl