

Чек-лист

14 ПРИЗНАКОВ

расстройства пищевого поведения

- у вас есть список "запрещенных" продуктов
- часто переедаете, чувствуете тяжесть и вздутие живота
- вы пытаетесь контролировать вес (считаете ккал, сидите на диетах и т.п.), но всё заканчивается "срывом" и (или) откатом
- после еды вы испытываете чувство вины и (или) стыда
- вы уверены, что стройные люди - это люди с сильной волей
- вы постоянно думаете о еде, тренировках, рационе — на планирование уходит много времени. Вам стало некогда заниматься другими сферами жизни
- каждый день вы взвешиваетесь, в ожидании увидеть хотя бы - ... гр, ваше настроение зависит от веса



Чек-лист

14 ПРИЗНАКОВ

расстройства пищевого поведения



у вас были ситуации "очищения" или приема лекарств для того, чтобы избавиться от "лишних" калорий



вы уверены, что малейшая пауза в тренировках приведет к набору веса



вы считаете, что низкий вес избавит вас от проблем (ваша жизнь изменится)



вам трудно контролировать аппетит, бывают эпизоды перееданий (в т.ч. КП)



вы перестали чувствовать голод / насыщение, границы приёма пищи стёрлись



вам страшно есть, вернуться к привычному режиму питания



вы прячете и (или) выбрасываете еду, врёте окружающим по поводу съеденного

