

Emotie eter vragenlijst?

1. Als je geïrriteerd bent, heb je dan zin om iets te eten?
2. Als het eten je goed smaakt, eet je dan meer dan je gewend bent?
3. Als je niets te doen hebt, krijg je dan zin om iets te eten?
4. Als je wat zwaarder bent geworden, eet je dan daarna wat minder dan je gewend bent?
5. Hoe vaak sla je aangeboden eten en drinken af omdat je aan je gewicht wilt denken?
6. Als je terneergeslagen of ontmoedigd bent, heb je dan zin om iets te eten?
7. Als het eten lekker ruikt en er goed uitziet, neem je dan een grotere portie dan je gewend bent?
8. Als je je alleen voelt, heb je dan zin om iets te eten?
9. Als je iets lekkers ziet of ruikt, krijg je dan trek?
10. Als je je in de steek gelaten voelt, heb je dan zin om iets te eten?
11. Komt het voor dat je tijdens de maaltijden minder probeert te eten dan je wel zou lusten?
12. Als je iets lekkers hebt, eet je dat dan meteen op?
13. Als je boos bent, hebt je dan zin om iets te eten?
14. Let je precies op hoeveel je eet?
15. Als je langs een bakker loopt, krijg je dan zin om iets lekkers te kopen?
16. Als je iets onprettigs te wachten staat, heb je dan zin om iets te eten?

17. Eet je met opzet dingen die goed zijn voor de lijn?
18. Als je andere mensen ziet eten, krijg je dan ook zin?
19. Als je teveel hebt gegeten, eet je dan de dag daarna minder dan je gewend bent?
20. Als je ongerust, bezorgd of gespannen bent, heb je dan zin om iets te eten?
21. Vind je het moeilijk om van lekkere dingen af te blijven?
22. Eet je om niet dikker te worden met opzet wat minder?
23. Als je iets tegenzit of verkeerd gaat, heb je dan zin om iets te eten?
24. Als je langs een snackbar of cafetaria loopt, krijg je dan zin om iets lekkers te kopen?
25. Als je opgewonden bent, heb je dan zin om iets te eten?
26. Hoe vaak probeer je tussen de maaltijden door niets te eten omdat je aan de lijn doet?
27. Eet je meer dan je gewend bent als je anderen ziet eten?
28. Als je je verveelt of rusteloos voelt, hebt je dan zin om iets te eten?
29. Hoe vaak probeer je in de loop van de avond niets te eten omdat je aan de lijn doet?
30. Als je angstig bent, krijg je dan zin om iets te eten?
31. Houd je met eten rekening met uw gewicht?
32. Als je je teleurgesteld voelt, hebt je dan zin om iets te eten?
33. Ben je geneigd om tijdens het bereiden van een maaltijd alvast wat te eten?