



EAT-26

גרסה לגברים/נערים

סמן את האפשרות הנראית לך מתאימה ביותר (אף פעם, לעיתים רחוקות, לפעמים, לעיתים קרובות, בדרך כלל ותמיד).

אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	בדרך כלל	תמיד		
						מפחידה אותי המחשבה שאני שמן	1
						אני נמנע מאכילה שאני רעב	2
						אני מוצא את עצמי מגלה עסוק יתר בנושאי אוכל	3
						התנסייתי בזלילה תוך הרגשה שאיני יכול לחדול	4
						אני חותך את המזון לפיסות קטנות	5
						אני מודע לכמות הקלוריות במזון אותו אני אוכל	6
						אני נמנע במיוחד מאכילת מזון עשיר בפחמימות (לחם, אורז, תפוחי אדמה וכו')	7
						אני מרגיש שאחרים היו מעדיפים שאוכל יותר	8
						אני מקיא לאחר הארוחה	9
						אני חש מאוד אשם לאחר אכילה	10
						אני מגלה עיסוק יתר בשאיפה להיות רזה יותר	11
						אני חושבת על שריפת קלוריות בזמן שאני מתעמל	12
						אחרים חושבים שאני רזה	13



						14	אני מוטרד מהמחשבה שיש שומן על גופי
						15	לוקח לי יותר זמן מאשר לאחרים לאכול את הארוחות
						16	אני נמנע מלאכול מזון עם סוכר
						17	אני אוכל מזון דיאטטי
						18	אני מרגיש שאוכל שולט על חיי
						19	אני מראה שליטה עצמית בנושא מזון
						20	אני מרגיש שאחרים לוחצים עליי לאכול
						21	אני מקדיש יותר מידי זמן ומחשבה לאוכל
						22	אני מרגיש אי נוחות לאחר אכילת ממתקים
						23	אני עסוק בענייני דיאטה
						24	אני מעדיף שהקיבה שלי תהיה ריקה
						25	אני נהנה לנסות מאכלים חדשים עשירי קלוריות
						26	יש לי דחף להקיא אחרי ארוחות