

שאלות חשבון נפש לגבי תכנית האוכל

1. האם אני מתחייב/ת במלוא הכנות להימנעות כל יום?
2. האם תכנית האוכל שלי מתאימה לאכילה בבית, לאכילה במסעדות, בנסיעות השתתפות באירועים עם הסעדה?
- האם יש לך הגדרה מדויקת לזמנים בין ארוחות?
3. האם בתכנית האוכל שלי לקחתי בחשבון את האכילה הכפייתית שלי, ביקורת על גודל מנות, אכילה לא בריאה, מאכלים אלרגיים – אלקוהוליים אשר גורמים לי לכמיהות?
4. האם תכנית האוכל שלי מתוכננת להביא אותי למטרה מציאותית של משקל בריא.
5. אם אני משתמש/ת בדיאטן - איש מקצוע, האם אני סיפרתי להם על היותי באו אי – אכלני יתר, ושתכנית האוכל שלי כוללת הימנעות מוחלטת ממאכלים מסויימים, שילוב חומרים מסויימים? (תאוריית האלרגייה). האם אני מוכן ונכון לקבל עצות מהמאמן שלי להגדיר לעצמי את תכנית האוכל, או שאני מאמין שזה החלק שלי להגיד למאמן שלי מה אני הולך לאכול?
6. האם אני מוכן ונכון להתחייב לרשום תכנית אוכל בבוקר (בערב) ולדבוק בה. ללא שינויים ספונטאניים לפי רצון עצמי ללא בדיקה עם מאמן או חבר תכנית.
7. האם אני באופן קבוע מדווח/ת על המאבקים והצלחות למאמנ/ת? האם אני בהתנגדות ליצירת סוג של מחוייבות לכנות מסוג זה?
8. האם אני אוכל/ת שונה כאשר אני אוכל/ת בחוץ, בנסיעות, בחופש, בעבודה מאשר בבית? האם אכילה מחוץ לבית היא פרס עבורי, או משהו רגיל כחלק מהחיים עם תכנית האוכל שלי?
9. אם אני במשקל יתר, האם תכנית האוכל שלי מובילה אותי לכונן משקל בריא? האם המשקל שלי עדיין מתנדנד למעלה ומטה? עד כמה אני מוכנה/ה להסתכן ולהשמין לפני ההודעה שאני עדיין אוכל/ת יותר מידי.
10. האם תכנית האוכל שלי מותאמת ומבוססת על הצרכים האישיים שלי? (משקל לא יציב – למעלה למטה, גיל, רמת הפעילות הפיזית שלי, התחשבות במצב הבריאותי שלי).
11. באם אני בתת משקל, האם אני אוכל/ת מספיק, האם אני אוכל/ת אוכל מזין ובריא, ולא מקצץ בתזונה בריאה בגלל פחדים מאוכל ועוות בתדמית גוף.
12. אם אני בולמי/ת האם תכנית האוכל שלי מתמקדת בשמירה על משקל גוף תקין וגם נמנעת/ת מהקאות?
13. האם אני משתמש/ת בכפייתיות בפעילות גופנית לשמור על משקל תקין? האם זה בילתי אפשרי עבורי לחשוב על צימצום בפעילות שלי למרות שנאמר לי שזה הפך לכפייתיות אצלי?
14. האם אני הגדרתי את עצמי כ "היפולגליקמי" (סובל/ת מנפילות סוכר) ולכן מותר לי לאכול כמה פעמים ביום?
15. האם תכנית האוכל שלי בנויה על סמך מצב בריאותי של (סכרת, כולסטרול, לחץ דם...)
16. האם אני משתמש/ת בעודף תבלינים ותוספי טעם? (כמו ממתקים מלאכותיים למיניהם) האם אני מגונן על השימוש הזה בתרופים כמו " מגיע לי ליהנות מהאוכל " " אני חייב/ת שהאוכל יהיה לי טעים, אני לא בעונש"?
17. האם אני אוכל/ת כמו שתכננתי? האם אני אוכל/ת מהר? אוכל/ת מצלחות של אחרים? טועמ/ת טעימות בקניות? האם אני אוכל/ת "חבלים- בניקוי המטבח" (אני לא פח זבל-לזכור) האם ארגיש יותר טוב עם עצמי אם לא אעשה כל זה?
18. האם יש לי עדיין סודות עם האוכל שאני דבקה/ה בהם, ואני בהסתייגות מגילוי למאמנ/ת שלי?
19. האם אני חושבת שכל הגילויים האלה הם חזירה לא מתאימה לפרטיות שלי, לחיים שלי? וש- או.אי היא כת שבה אנשים מוכנים להיכנע עד לרמה כזו?

אלכוהוליסט השותה לפעמים נחשב לאלכוהוליסט פעיל! איך נקרא למכורה/ה לאוכל האוכלים בכפייתיות ומתי שבא להם?

איך אני יכול/ה לאמן אנשים אחרים אם תכנית האוכל שלי אינה תקינה?

האם הימנעות היא הקץ להתמכרות?