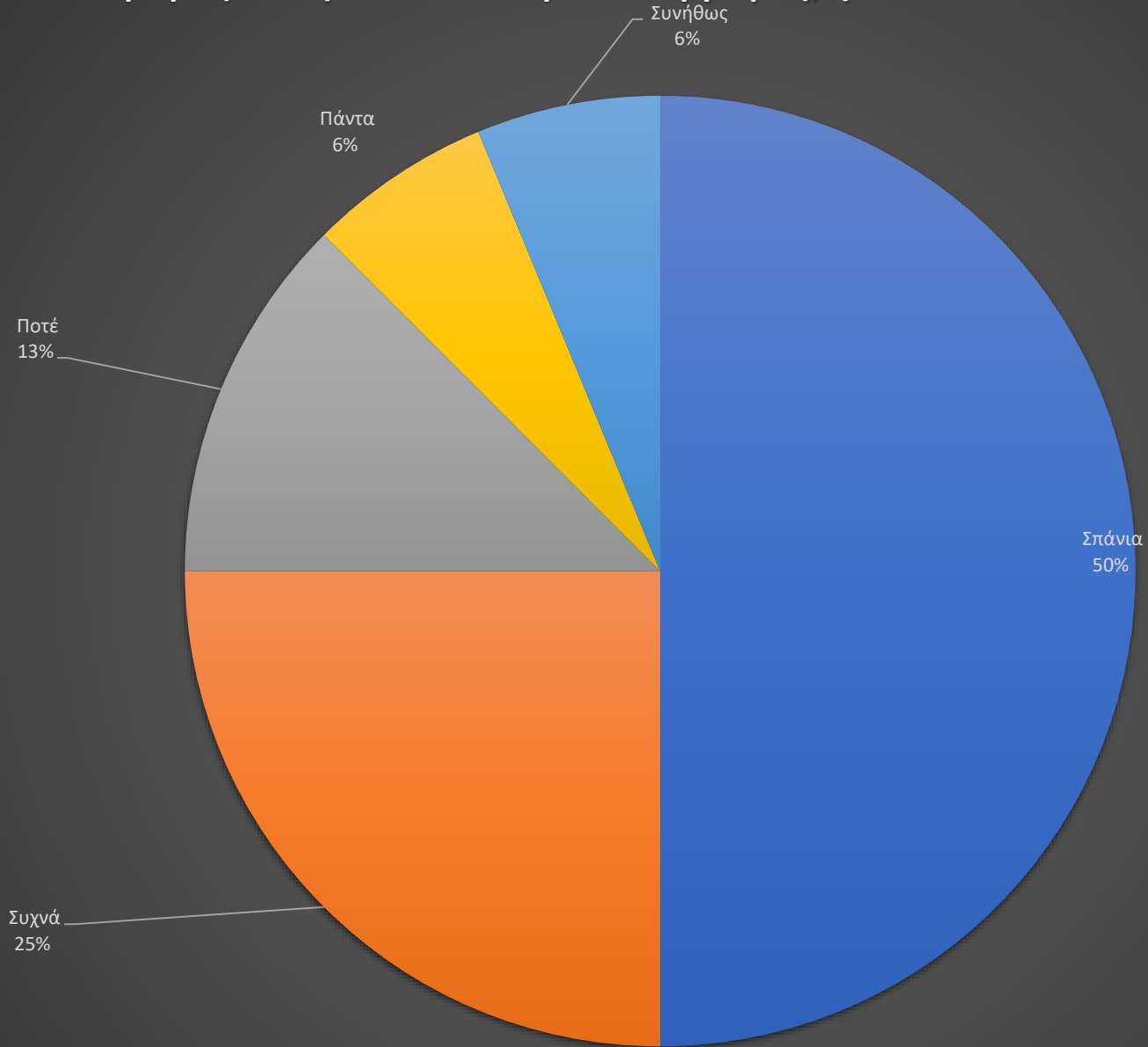
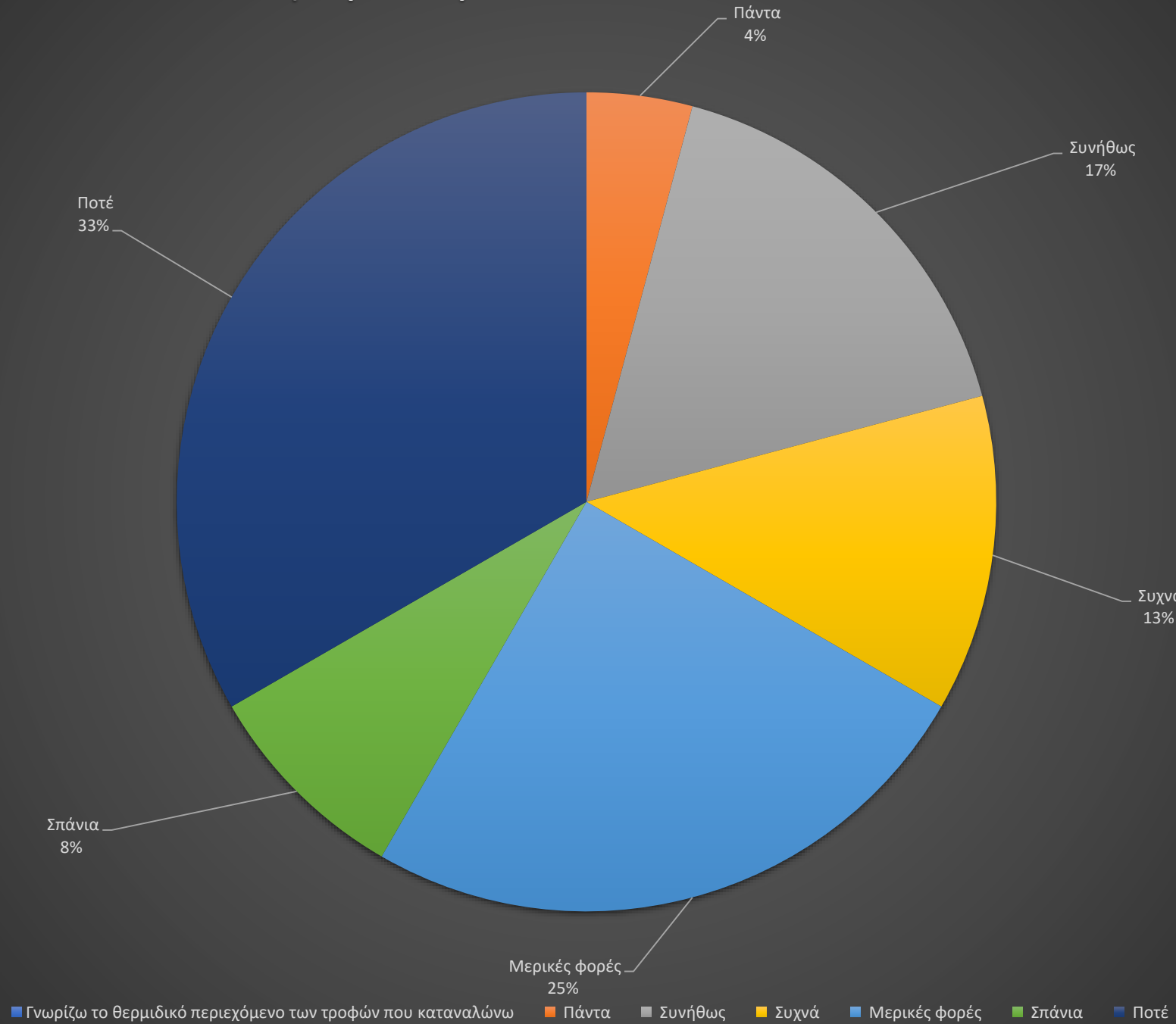


# 1.Τρομάζω στην ιδέα να είμαι υπέρβαρος/η

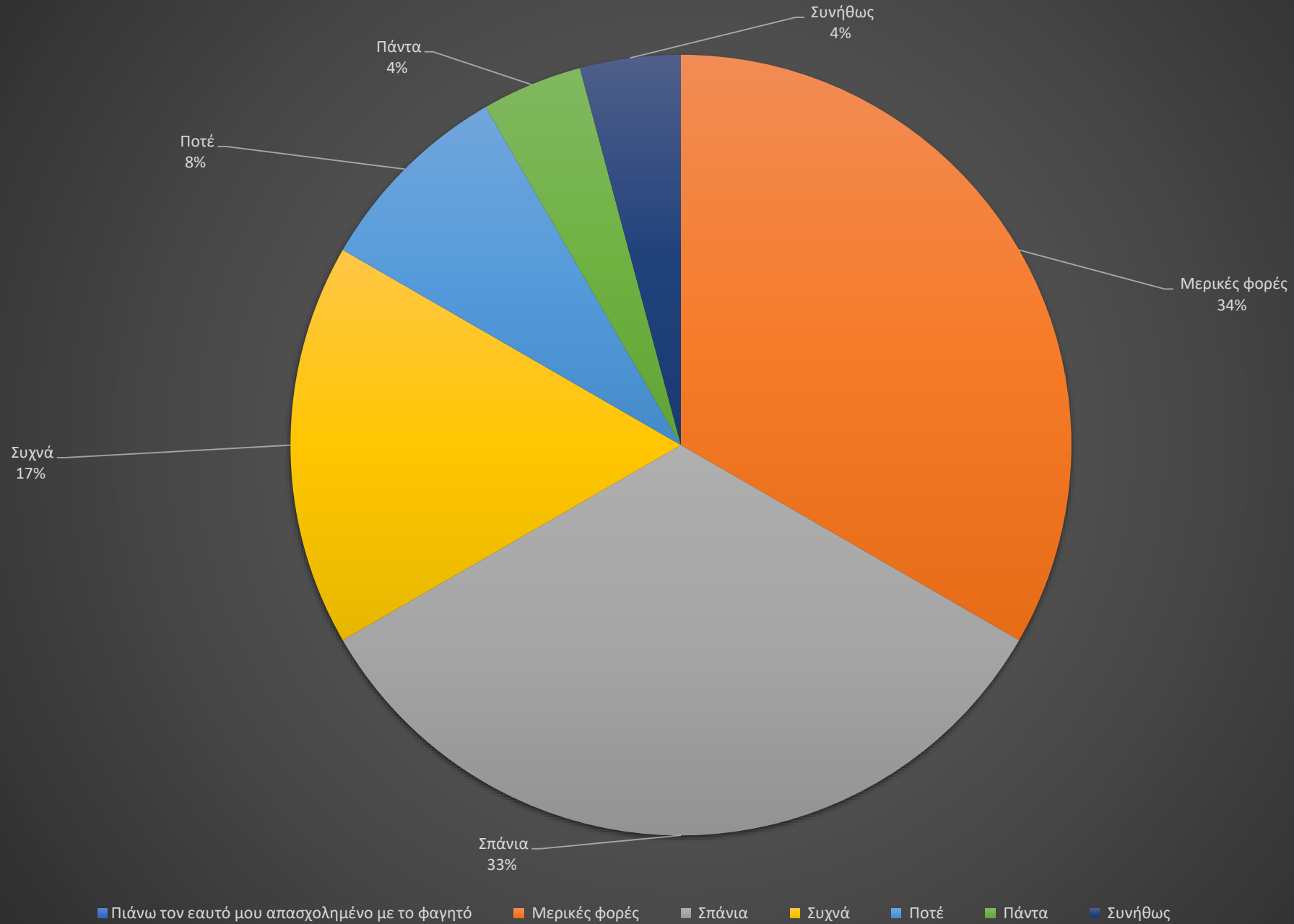


■ Σπάνια ■ Συχνά ■ Ποτέ ■ Πάντα ■ Συνήθως ■

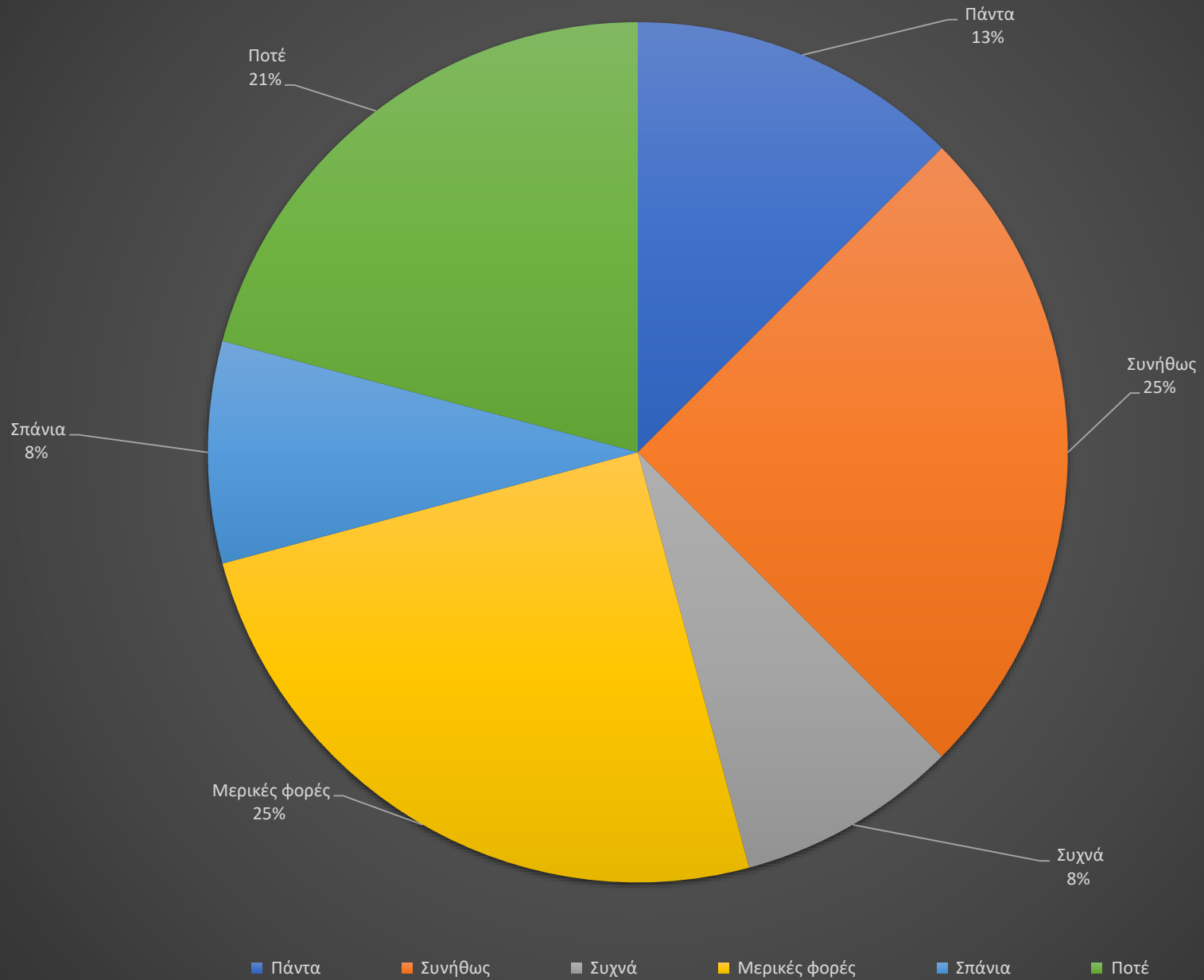
## 2.Αποφεύγω να τρώω όταν πεινάω



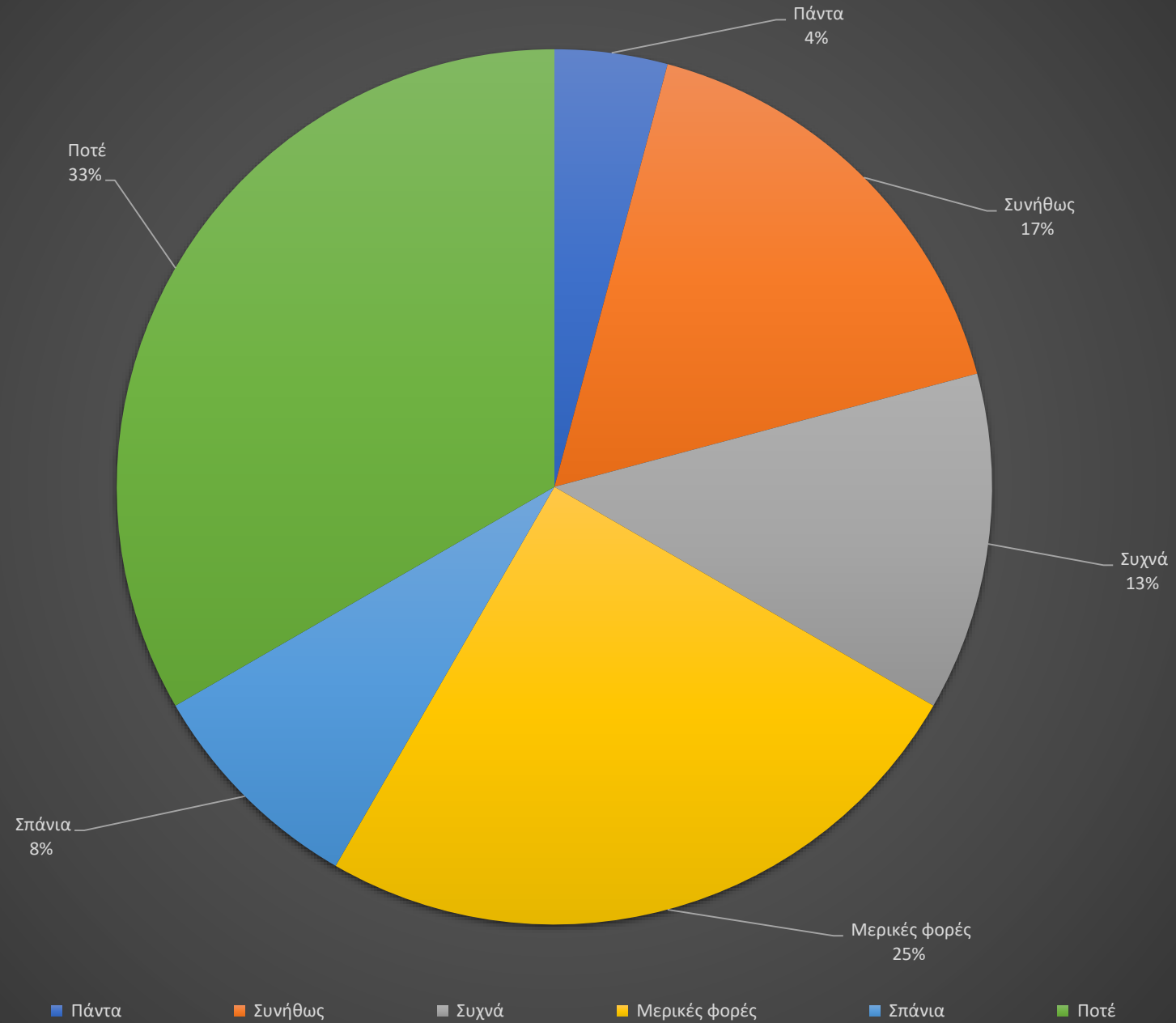
### 3. Πάνω τον εαυτό μου απασχολημένο με το φαγητό



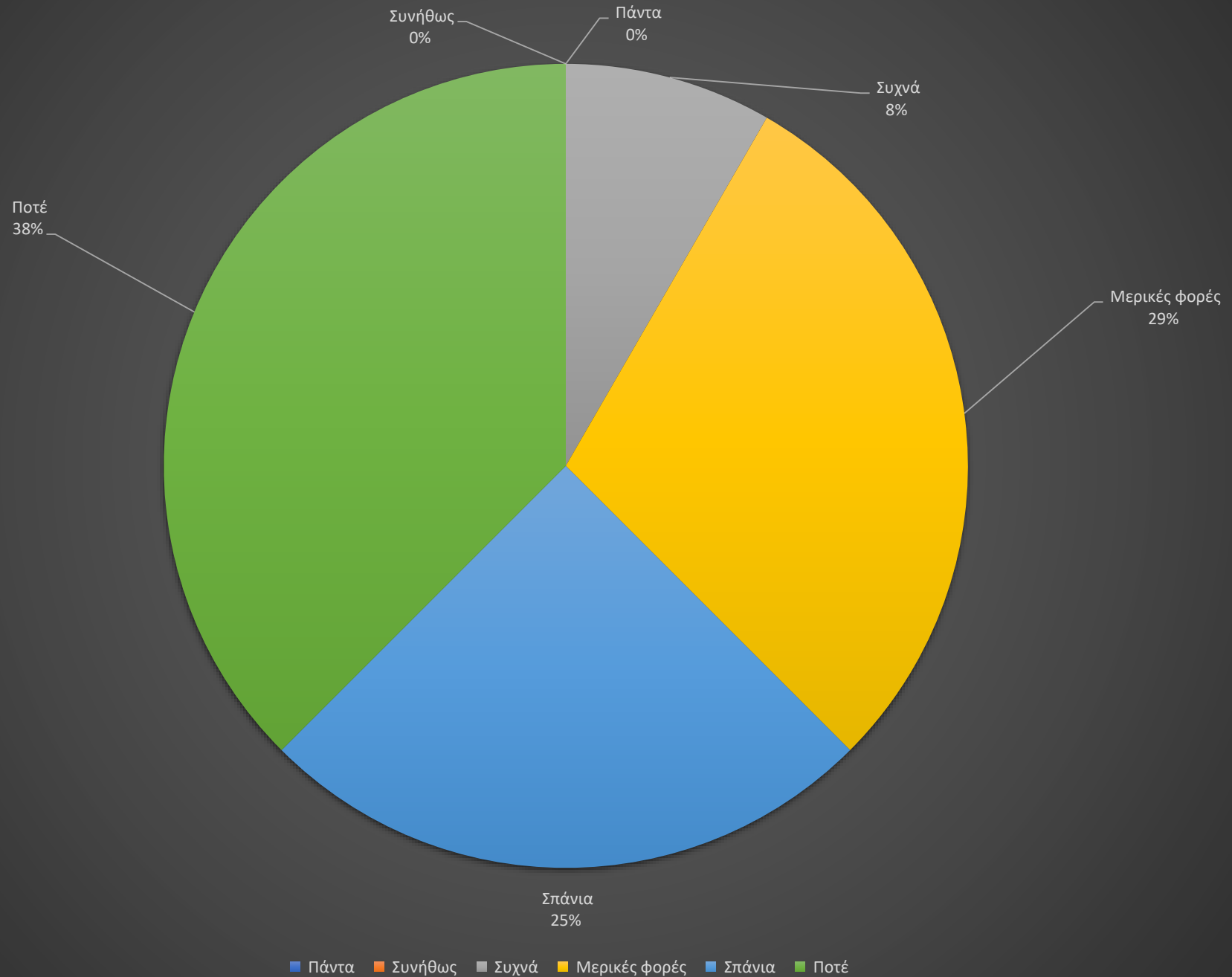
# Κόβω την τροφή μου σε μικρά κομμάτια



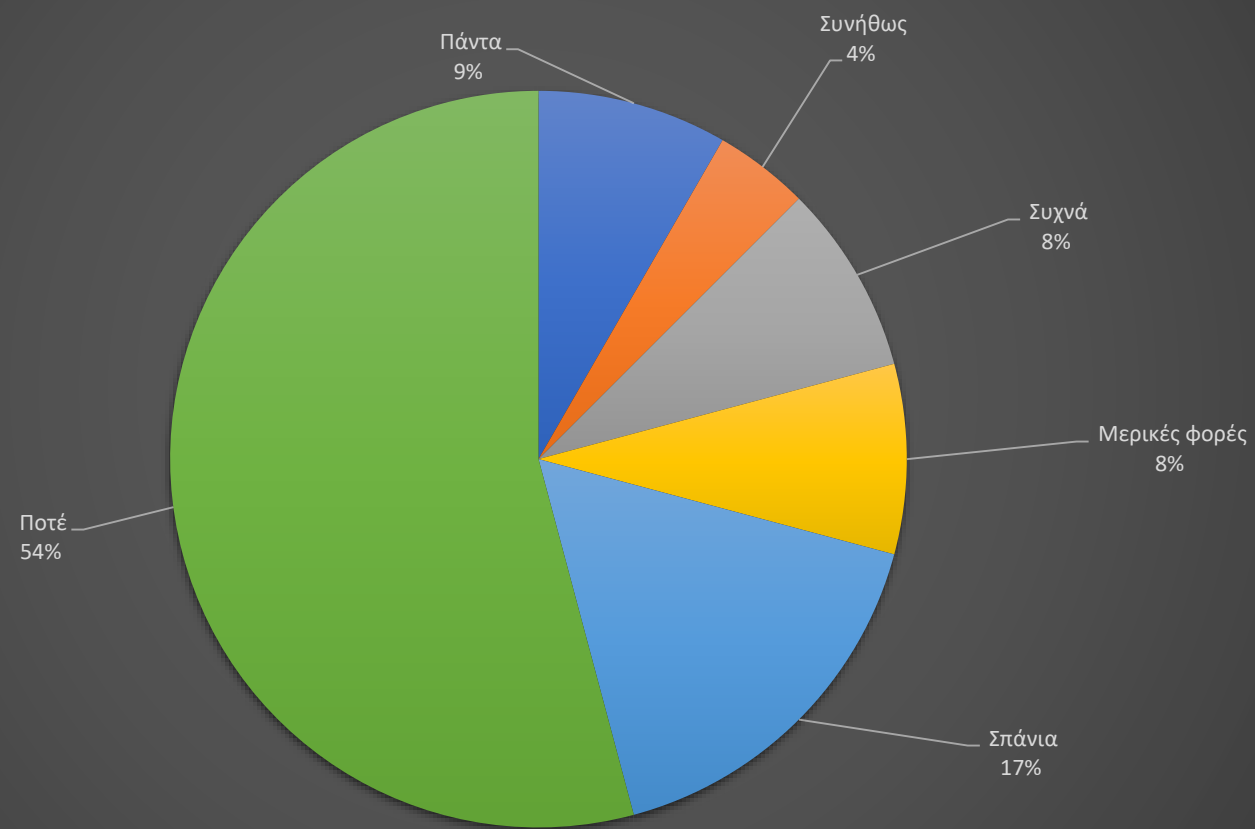
# Γνωρίζω το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών που καταναλώνω



# Συγκεκριμένα αποφεύγω τροφές που περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες (ψωμί, ρύζι, πατάτες, κλπ.)

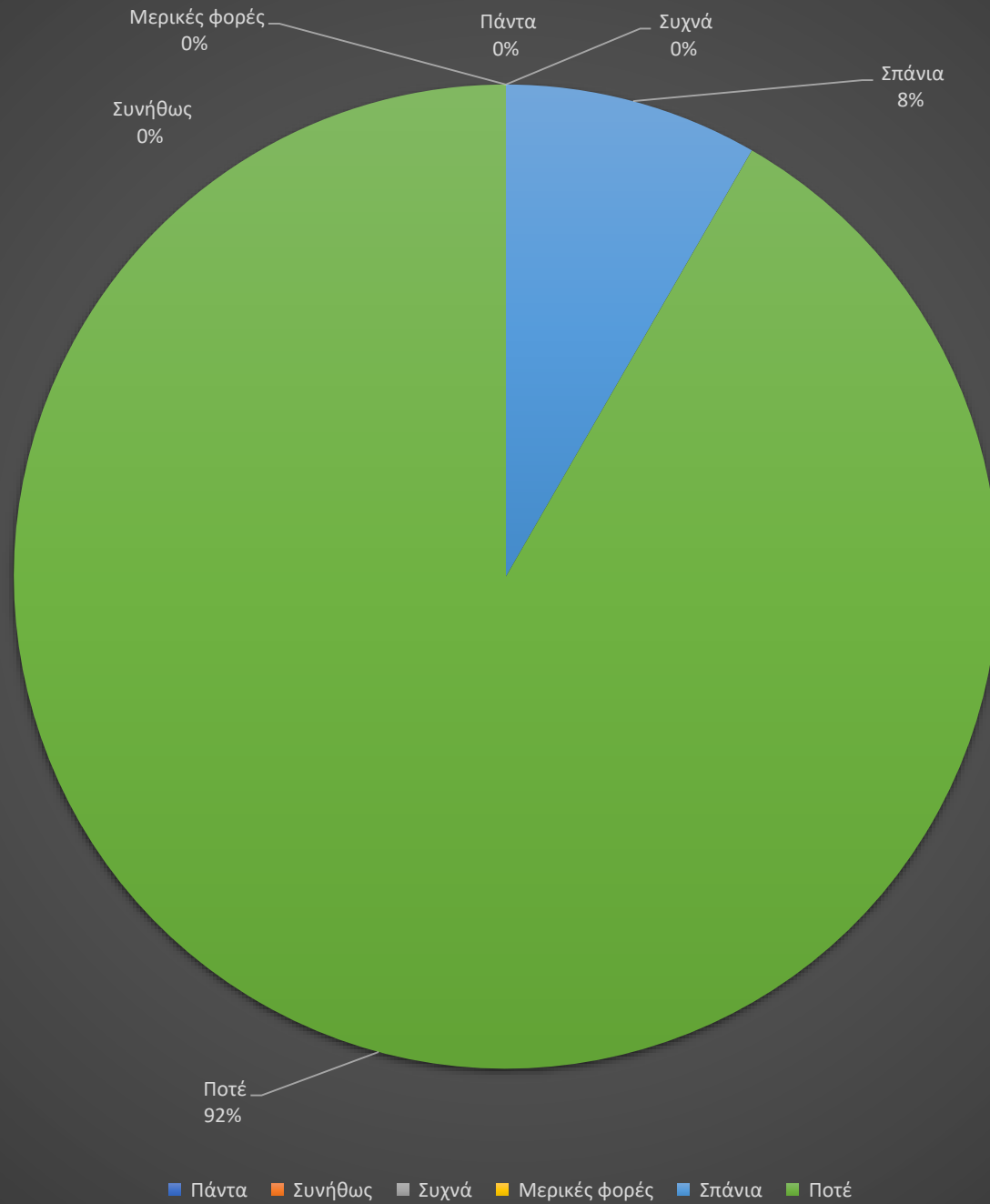


# Νοιώθω ότι οι άλλοι θα προτιμούσαν να έτρωγα περισσότερο



■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ

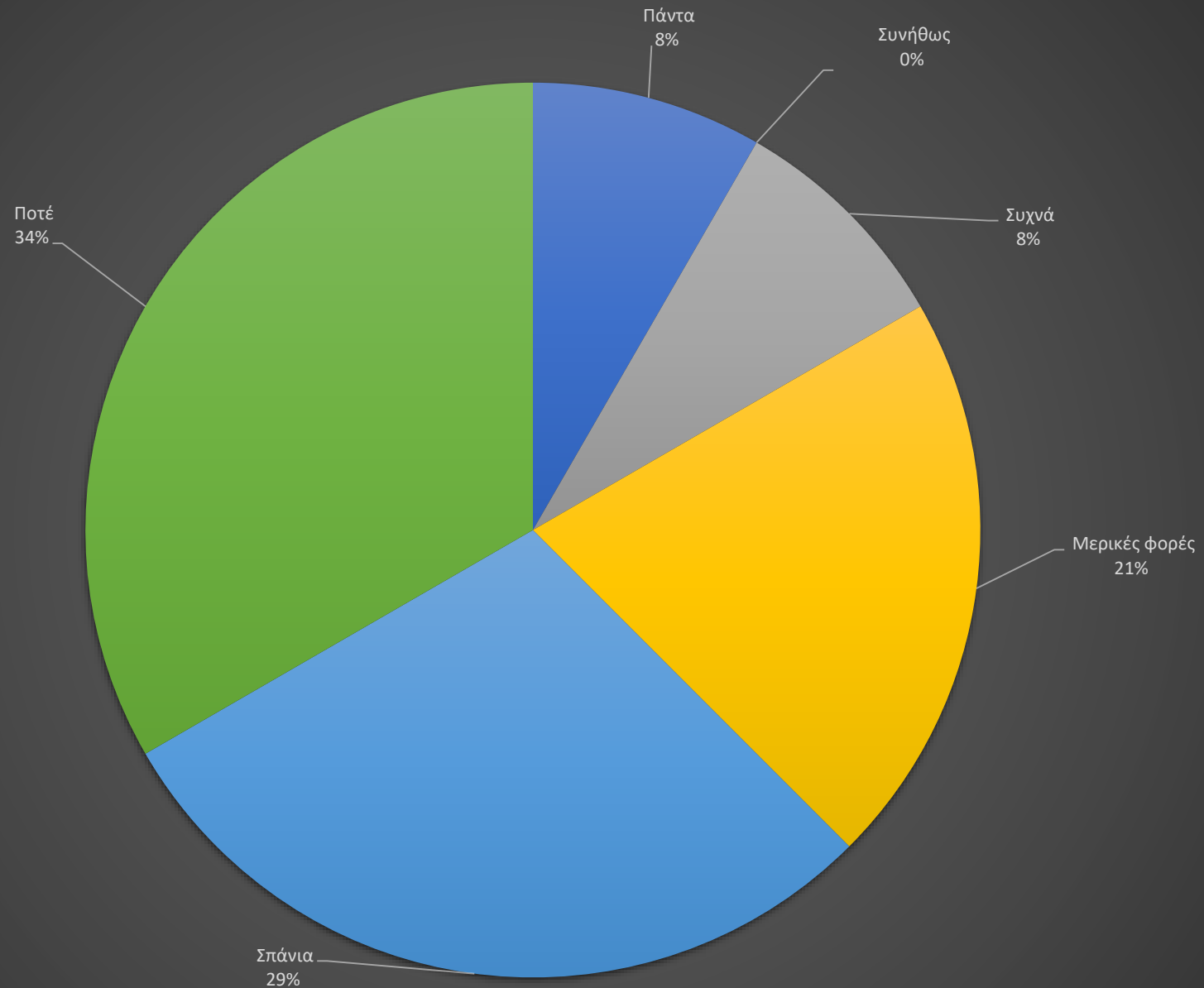
# Προκαλώ εμετό μετά το φαγητό



■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ

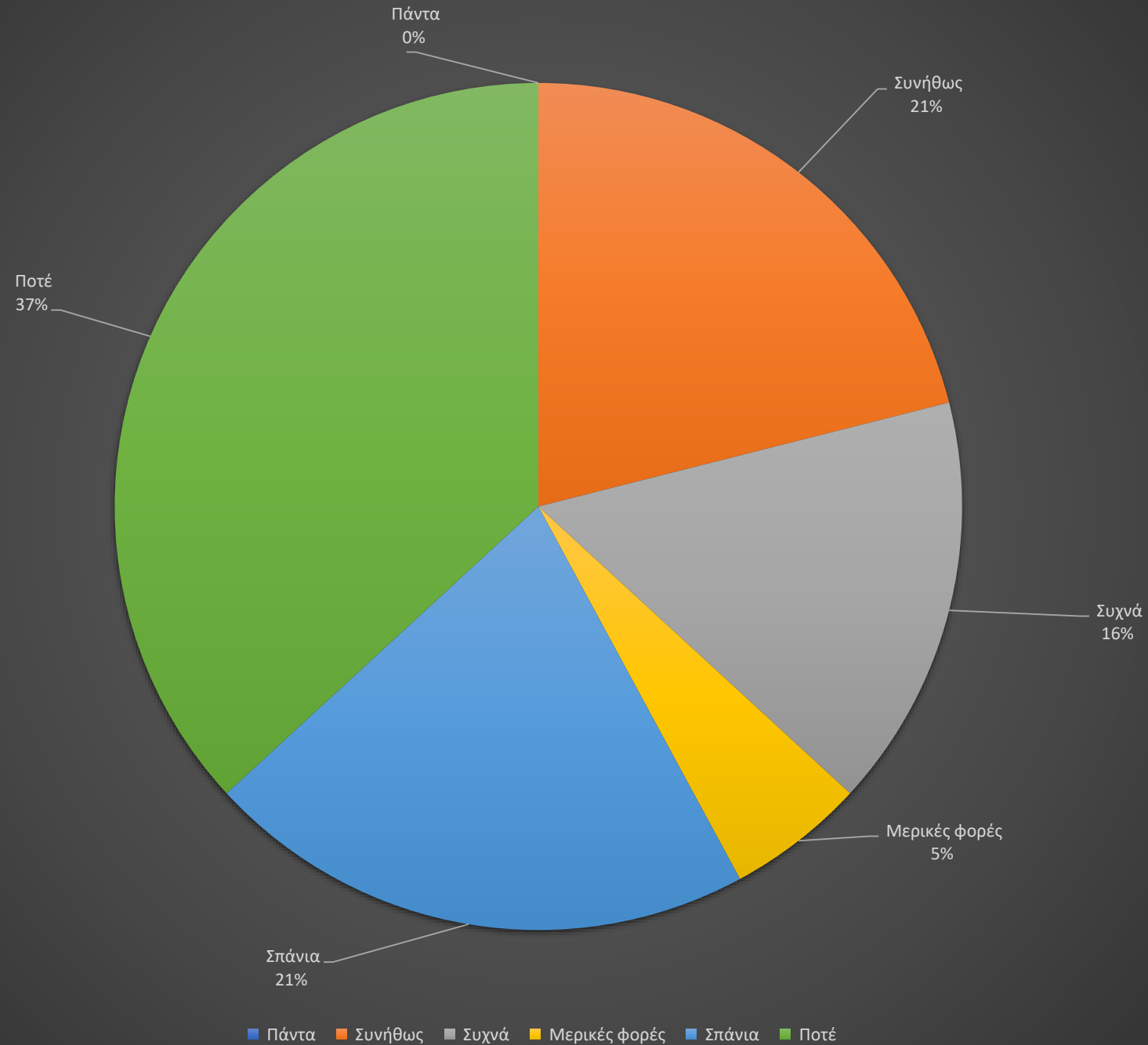


# Νοιώθω πολύ ένοχος/η μετά το φαγητό

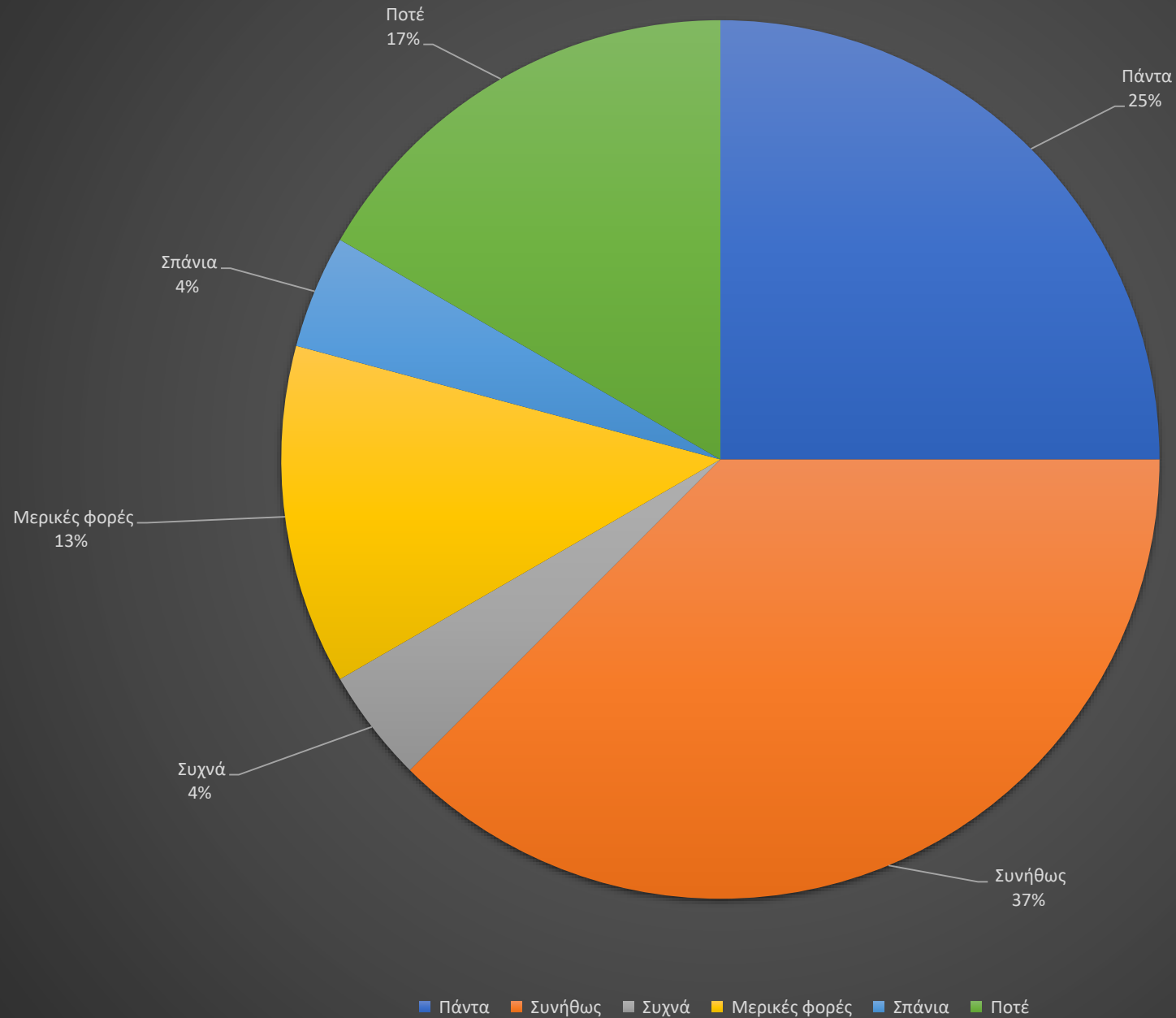


■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ

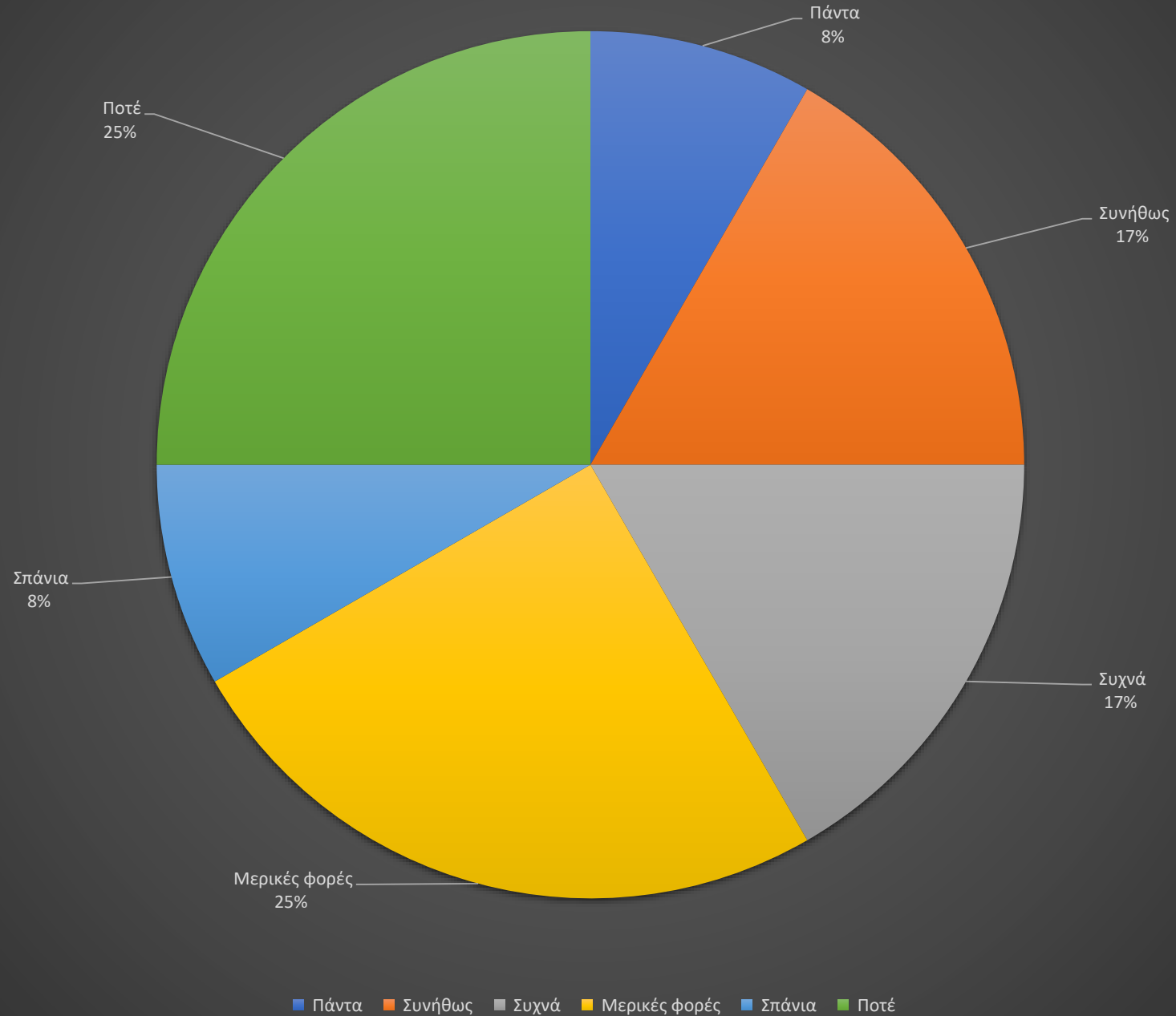
# Είμαι απασχολημένος/η με την επιθυμία να είμαι πιο αδύνατος/η



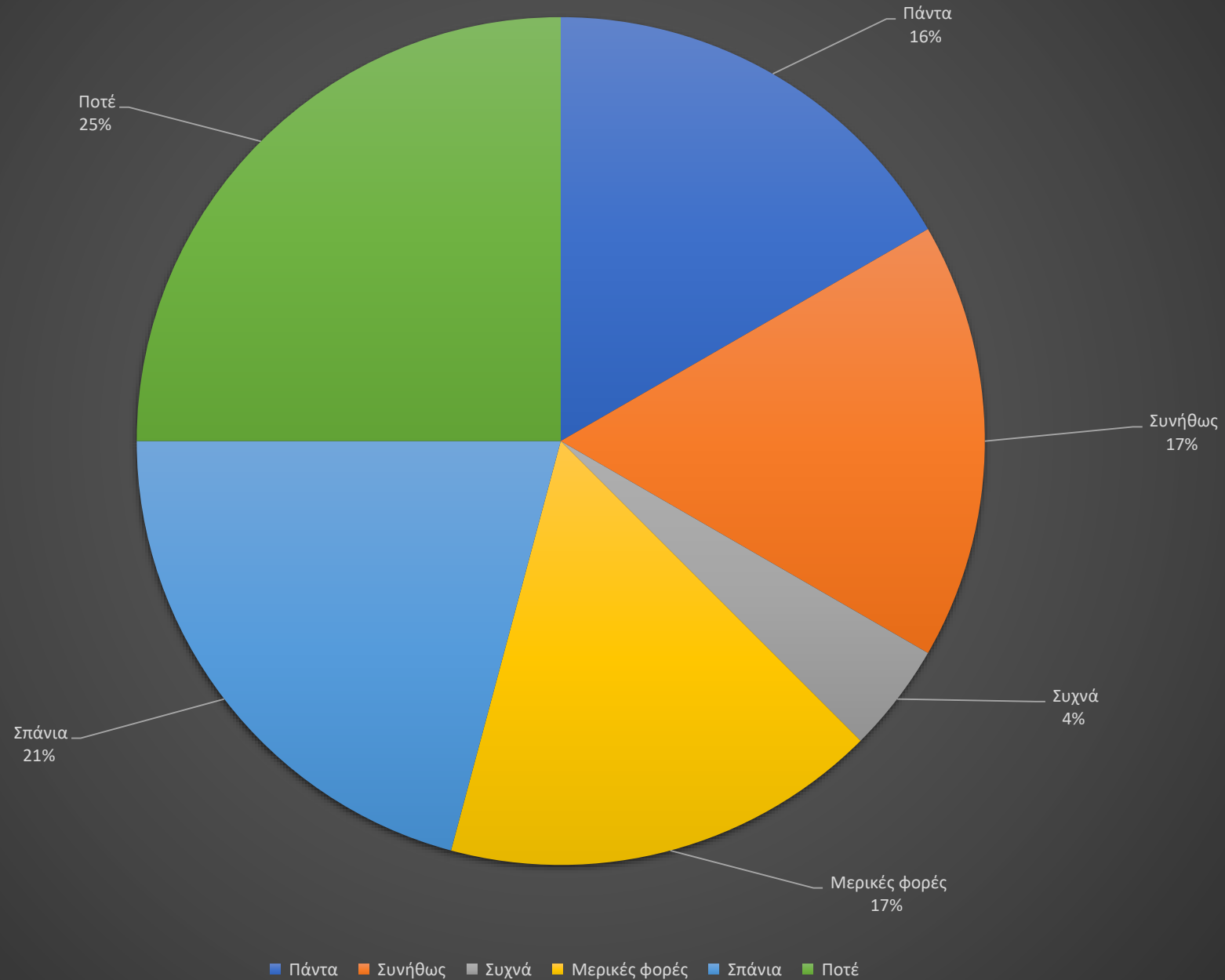
# Σκέφτομαι ότι καίω θερμίδες όταν γυμνάζομαι



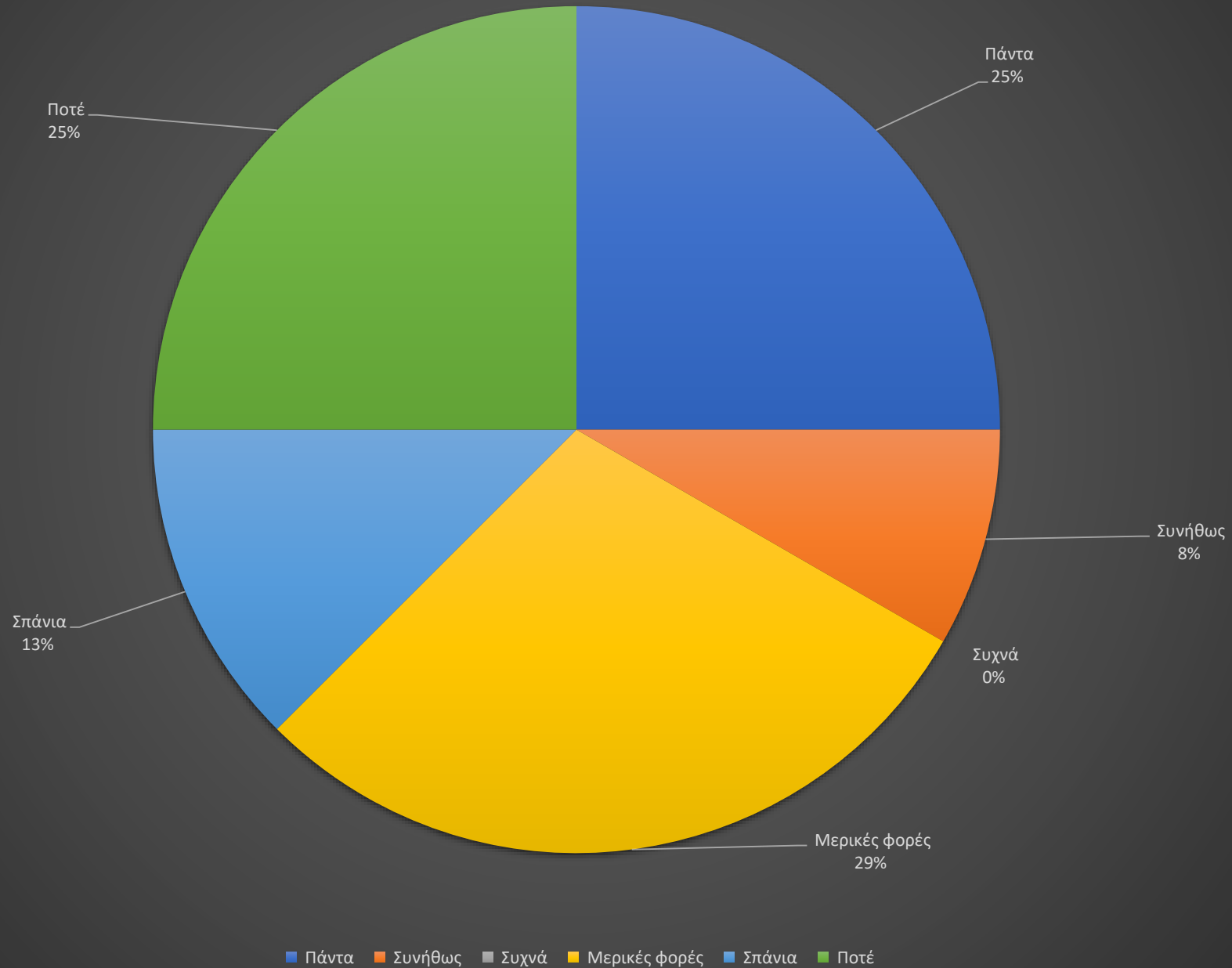
# Άλλοι άνθρωποι πιστεύουν ότι είμαι πολύ αδύνατος/η



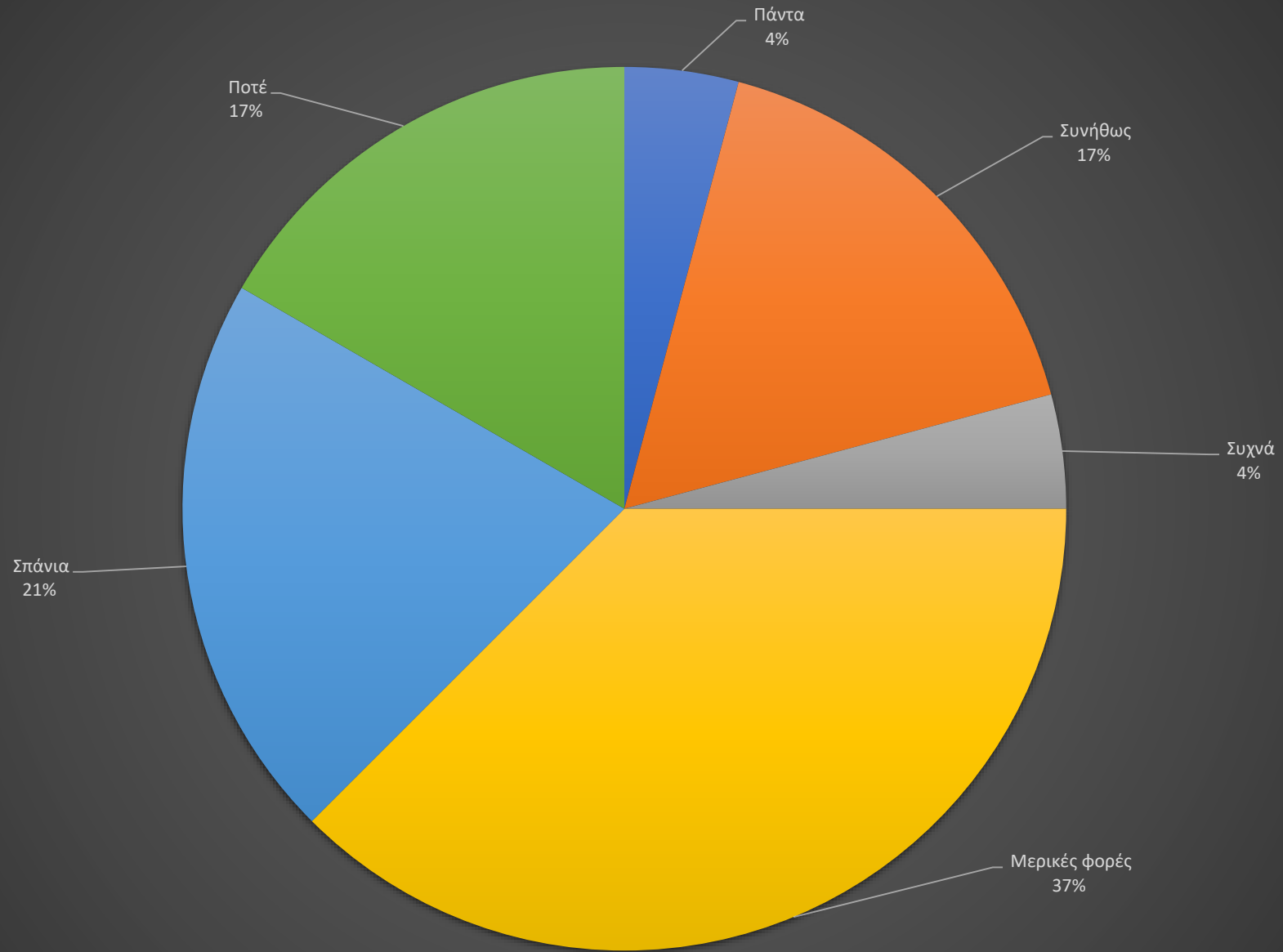
# Απασχολούμαι με την σκέψη ότι έχω λίπος στο σώμα μου



# Όταν τρώω τα γεύματά μου αργώ περισσότερο από τους άλλους

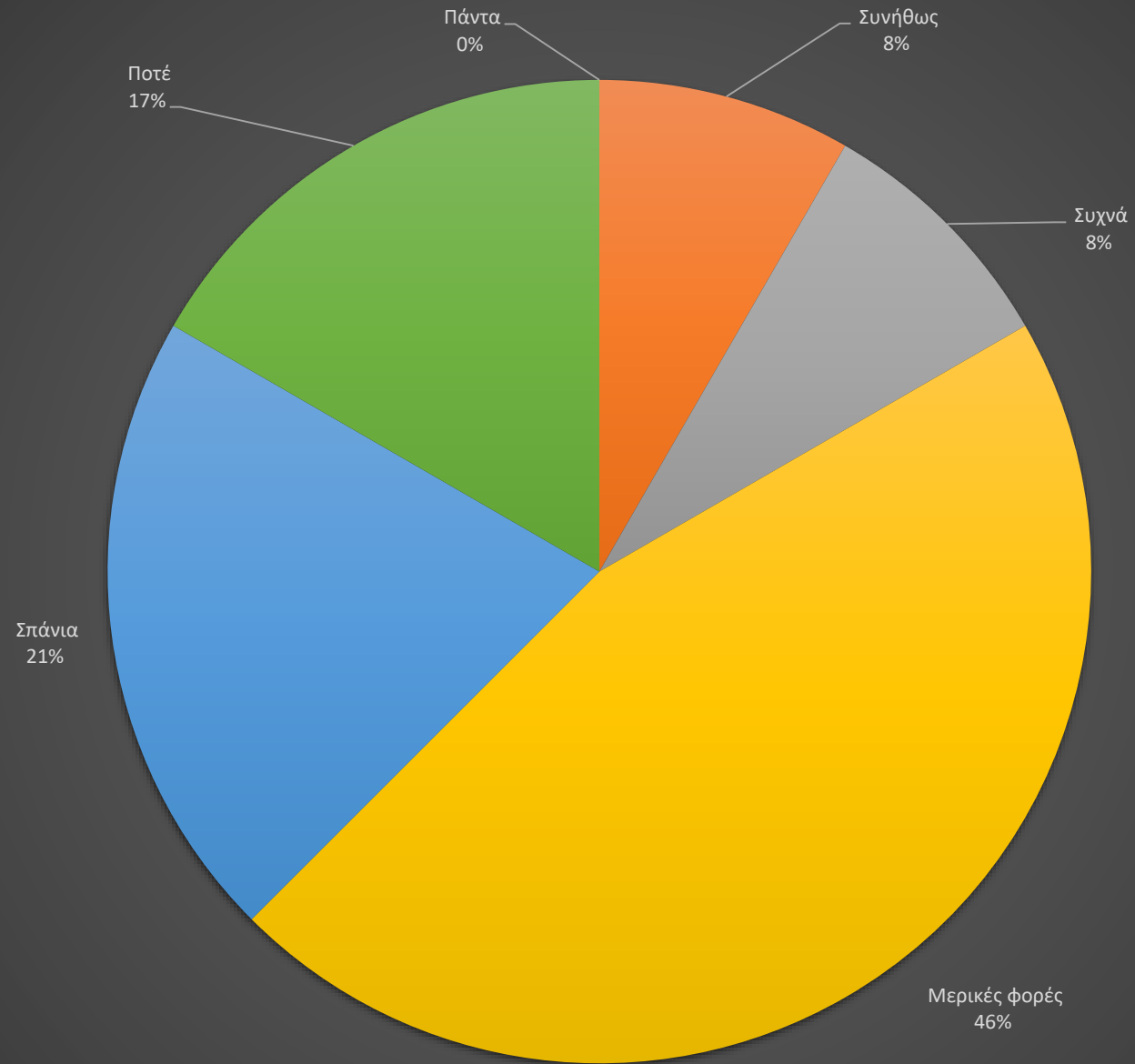


# Αποφεύγω τροφές με ζάχαρη



■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ

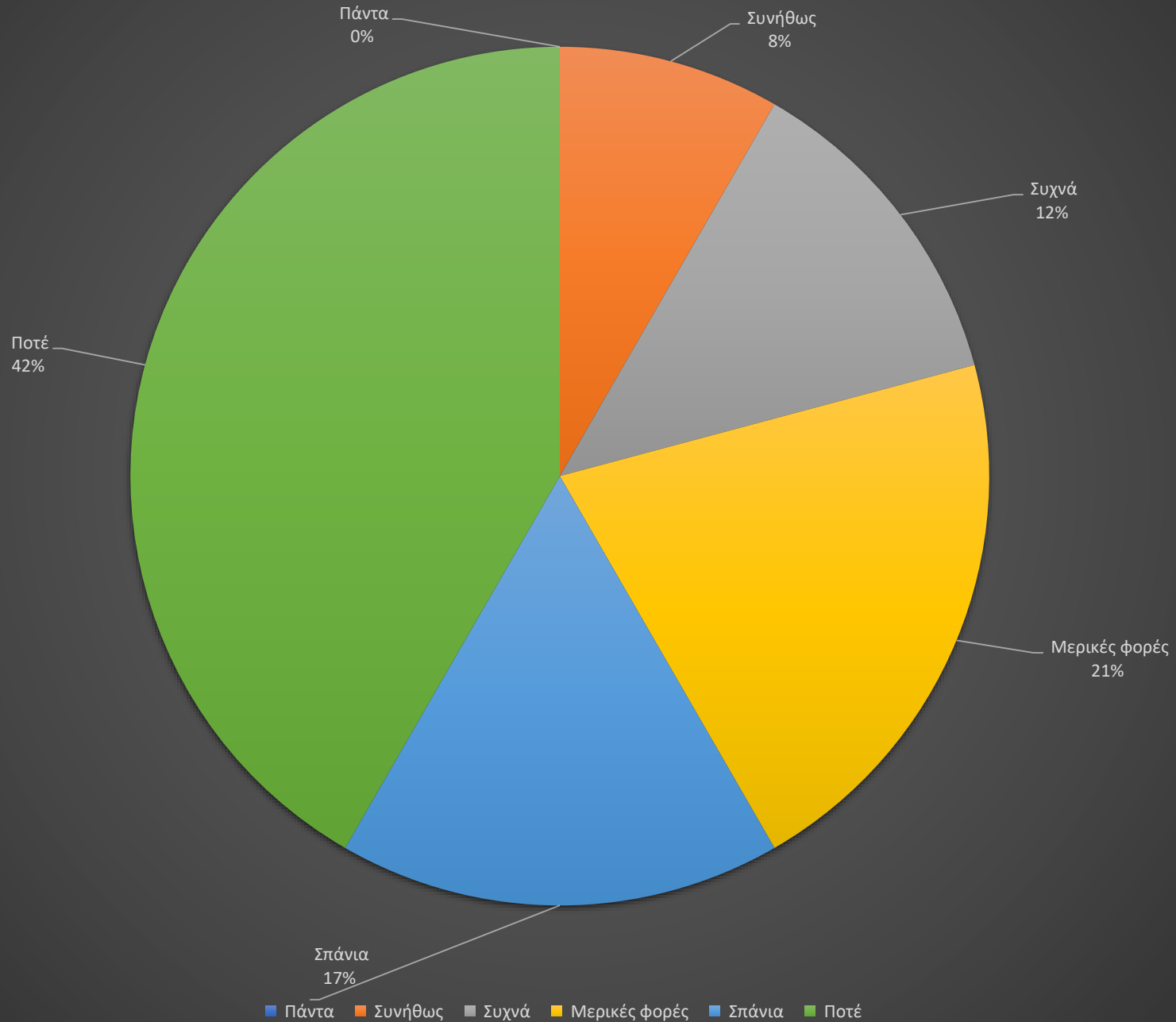
# Τρώω διαιτητικές τροφές



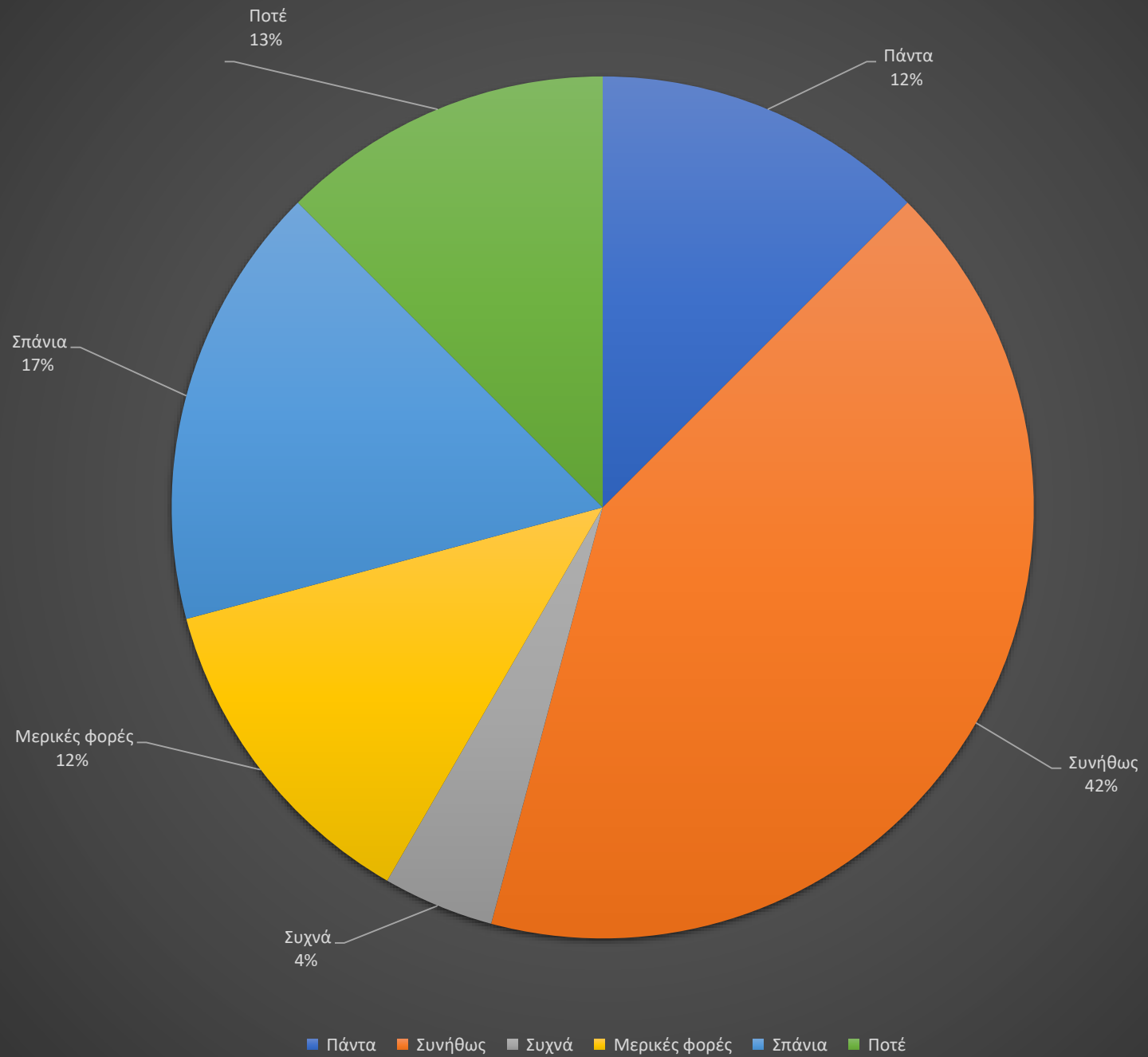
■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ



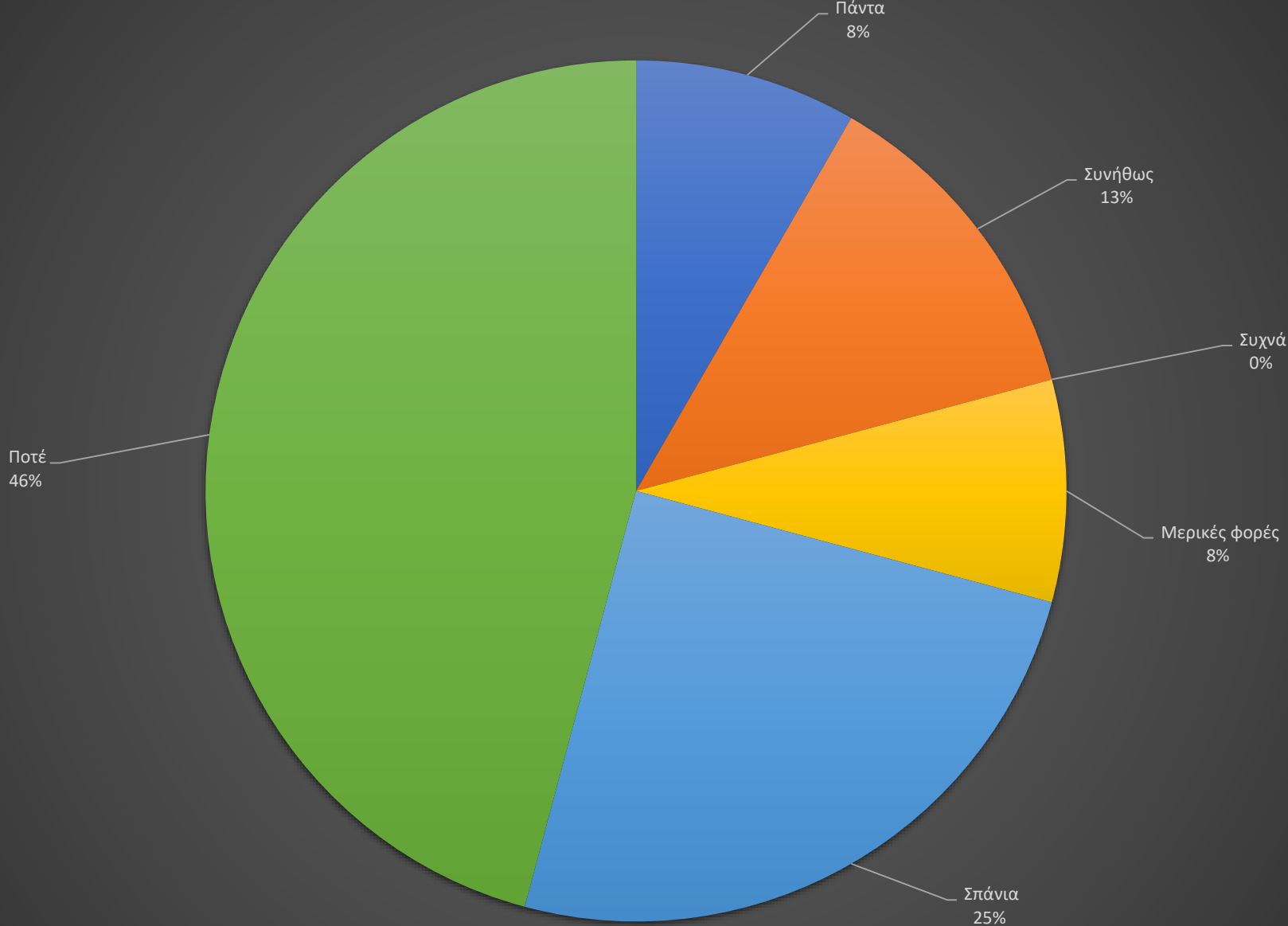
# Νοιώθω ότι το φαγητό ελέγχει την ζωή μου



# Έχω αυτο-έλεγχο σχετικά με το φαγητό



# Νοιώθω ότι οι άλλοι με πιέζουν να φάω



■ Πάντα ■ Συνήθως ■ Συχνά ■ Μερικές φορές ■ Σπάνια ■ Ποτέ

# Ξοδεύω πολύ χρόνο και σκέψη στο φαγητό

