

# Přílohy

## Příloha 1: Dotazník jídelních zvyklostí

U každého z následujících výroků vyznačte, zda s nimi souhlasíte nebo nesouhlasíte podle toho, která možnost Vás nejlépe vystihuje.		souhlasím	nesouhlasím
1.	Když cítím vůni smažícího se řízku nebo když vidím plátek šťavnatého masa, je pro mne velmi obtížné odolat pokušení dát se do jídla – a to i v případě, že jsem právě dojedl/a		
2.	Při společenských příležitostech jako jsou večírky a návštěvy jím obvykle příliš mnoho		
3.	Obvykle mívám takový hlad, že jím častěji než třikrát denně		
4.	Když sním svou denní kvótu kalorií (kilojoulů), obvykle nemám problém s tím, že již nebudu nic jíst		
5.	Dodržování diety je pro mne nesmírně těžké, protože prostě dostanu velký hlad		
6.	Záměrně si dávám jen malé porce, abych tak kontroloval/a svoji hmotnost		
7.	Někdy něco chutná tak dobře, že pokračuji v jídle, i když už nemám hlad		
8.	Jelikož mívám často hlad, přál/a bych si, aby mi odborník během jídla řekl, zda již mám dost, anebo že si mohu dovolit ještě něco sníst		
9.	Pocituji-li úzkost, přistihnu se, že něco jím		
10.	Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s dietami		
11.	Jelikož má hmotnost kolísá nahoru a dolů, již více než jednou jsem držel/a redukční dietu		
12.	Často pocituji takový hlad, že musím ihned něco sníst		

13.	Když jsem s někým, kdo se přejídá, obvykle se přejím také		
14.	Mám celkem dobrý přehled o energetické hodnotě běžných jídel		
15.	Někdy, když začnu jíst, nemohu přestat		
16.	Nečiní mi potíže nechat něco na talíři		
17.	V určitou denní dobu mívám hlad, protože jsem v tu dobu zvyklý/á jíst		
18.	Jestliže držím dietu a jím jídlo, které není „povolené“, záměrně potom určitou dobu jím méně, abych to napravil/a		
19.	Když jsem s někým, kdo jí, často dostanu hlad a musím jíst také		
20.	Mám-li pocit sklíčenosti, často se přejídám		
21.	Jíst mne natolik těší, že si to nebudu kazit počítáním kalorií a hlídáním své hmotnosti		
22.	Když vidím skutečnou delikatesu, dostanu často takový hlad, že musím ihned začít jíst		
23.	Často přestanu jíst, i když nemám pocit nasycení, a to proto, že chci vědomě omezit množství toho, co sním		
24.	Mívám takový hlad, že mám pocit, že je můj žaludek bezednou nádobou		
25.	Moje hmotnost se v posledních deseti letech téměř nezměnila		
26.	Mám vždy takový hlad, že je pro mne těžké přestat jíst dříve, než je můj talíř prázdný		
27.	Když se cítím osamělý/á, utěšuji se jídlem		
28.	Vědomě se při jídle držím zpět, abych nepřibral/a na hmotnosti		
29.	Někdy dostanu velký hlad pozdě večer nebo v noci		
30.	Jím cokoli chci a kdykoliv chci		
31.	Aniž o tom přemýšlím, jím pomalu		

32.	Vědomě počítám kalorie, abych kontroloval/a svoji hmotnost		
33.	Některá jídla nejím, protože po nich tloustnu		
34.	Mám vždy takový hlad, že mohu jíst kdykoliv		
35.	Změnám své postavy věnuji velkou pozornost		
36.	Jestliže při redukční dietě sním „nepovolené“ jídlo, často pak ztratím zábrany a začnu jíst i jiná vysoce kalorická jídla		
<b>U následujících otázek uveďte vždy jednu odpověď, která Vás nejlépe vystihuje.</b>			
37.	Jak často držíte dietu, abyste měl/a pod kontrolou svoji hmotnost?	Zřídka	
		Občas	
		Obvykle	
		Stále	
38.	Ovlivňují výkyvy Vaší hmotnosti o 2-3 kg způsob Vašeho života?	Vůbec ne	
		Jen lehce	
		Středně	
		Velmi mnoho	
39.	Jak často míváte pocit hladu?	Pouze v době jídla	
		Někdy mezi jídly	
		Často mezi jídly	
		Téměř stále	
40.	Pomáhají Vám pocity viny kvůli přejídání regulovat příjem potravy?	Nikdy	
		Zřídka kdy	
		Často	
		Vždy	
41.	Jak by bylo pro Vás obtížné přestat s jídlem uprostřed hlavního jídla a nejíst nic v následujících čtyřech hodinách?	Lehké	
		Trochu obtížné	
		Dosti obtížné	
		Velmi obtížné	
42.	Jak dalece si uvědomujete to, co jíte?	Vůbec ne	

		Jen trochu
		Poměrně dost
		Velmi
43.	Jak často se vyhýbáte tomu, abyste si dělal/a zásoby lákavého jídla?	Téměř nikdy
		Zřídka
		Často
		Vždy
44.	Jaká je pravděpodobnost, že budete nakupovat nízkokalorické potraviny?	Nepravděpodobné
		Lehce pravděpodobné
		Dosti pravděpodobné
		Velmi pravděpodobné
45.	Jíte uvážlivě v přítomnosti druhých, zatímco o samotě jíte bez zábran?	Nikdy
		Zřídka
		Často
		Vždy
46.	Jíte vědomě pomalu, abyste snížil/a množství toho, co sníte?	Ne
		Spíše ne
		Spíše ano
		Ano
47.	Jak často vynecháte dezert, protože už nemáte hlad?	Skoro nikdy
		Občas
		Alespoň 1x týdně
		Skoro denně
48.	Nakolik úmyslně jíte méně, než chcete?	Skoro ne
		Částečně
		Často
		Skoro stále
49.	Přejídáte se i přesto, že nemáte hlad?	Nikdy
		Zřídka

		Občas
		Alespoň 1x týdně
50.	Podle stupnice 0-5 si vyberte číslo, které odpovídá Vašemu stylu jídla, „0“ znamená, že jídlo neomezujete (jíte cokoli chcete, kdykoli chcete) a „5“ znamená, že se v jídle musíte trvale omezovat (neustále omezujete a nikdy se „nevzdáte“). Jaké číslo byste si přiřadil/a?	0 Jíte, cokoli chcete, kdykoli chcete.
		1. Většinou jíte, cokoli chcete, kdykoli chcete.
		2. Často jíte, cokoli chcete, kdykoli chcete.
		3. Často omezujete příjem potravy, ale často to také vzdáte.
		4. Většinou omezujete příjem potravy, zřídka to porušíte.
		5. Trvale omezujete příjem potravy a nikdy tento režim neporušíte
51.	Do jaké míry popisuje níže uvedený výrok Vaše jídelní chování? „Začínám s dietou ráno, ale vzhledem k řadě událostí, které se během dne stanou, do večera dodržování diety vzdám a pak sním vše, na co mám chuť a slibuji si, že začnu s dietou opět zítra.“	Vůbec mě nepopisuje
		Trochu jako já
		Docela dobrý popis
		Perfektní popis