

Wat is jouw soort stress dat emotioneel eten veroorzaakt?

Neem een minuut de tijd en evalueer wat jou drijft om je te troosten met voedsel.

Je stress Eten assessment

Welke van deze hieronder genoemde uitspraken veroorzaken vermoedelijk stress en drang om emotioneel te gaan eten?

Persoonlijke stress

- Zelfbeeld
- zelfoordeel en schuldgevoelens
- Relaties
- Gezondheid
- Werk
- Niet genoeg tijd
- Andere

Familie stress

- Ontbreken van verbinding
- Communicatie vraagstukken
- Te veel verwachtingen
- Vooroordelen en blaam
- Andere

Vrienden of collega's stress

- Communicatie kwesties
- Te veel verwachtingen
- Eenzaamheid
- Verveling
- Andere

Stress op het werk

- Moeilijk baas en / of collega's
- Onrealistische verwachtingen
- Perfectionisme
- Overweldigende gevoelens (deadlines, prioriteiten, overbelasting, etc.)
- Gebrek aan controle
- Vooroordelen en schuld
- Andere

Welke andere triggers geven jou stressvolle gevoelens en die voor jou resulteren in emotioneel eten?

-
-
-
-
-
-
-