

# Kwestionariusz Bratmana

Imie:

Pytania	Tak	Nie
1 Czy spędzasz więcej niż 3 godziny dziennie na rozmyślaniu o swojej diecie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Czy planujesz swoje posiłki kilka dni wcześniej?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Czy wartość odżywcza Twoich posiłków jest dla Ciebie ważniejsza niż sama przyjemność wynikająca z jedzenia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Czy jakość Twojego życia obniżyła się, gdy wzrosła jakość Twojej diety?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Czy stałeś się dla siebie bardziej surowy niż dotychczas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Czy poczucie Twojej własnej godności wzrosło na skutek przekonania, że zdrowo się odżywasz?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Czy zrezygnowałeś z jedzenia dla przyjemności, po to żeby zjeść „właściwą” żywność?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Czy Twoje zasady dietetyczne nie pozwalają Ci na zjedzenie czegoś poza domem, dystansując Cię w ten sposób od rodziny i przyjaciół?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Czy czujesz się winny, gdy nie stosujesz się do swojej diety?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Czy czujesz się spokojny wiedząc, że masz całkowitą kontrolę nad tym, że potrafisz zdrowo się odżywiać, zgodnie z narzuconymi sobie zasadami?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>