

CZY JESTEŚ CZEKOLADOHOLICZKĄ?

Zaznacz: PRAWDA CZY FAŁSZ

1. Często chce mi się zjeść czekoladę
2. Moje ulubione danie zawiera czekoladę
3. Czasem wpadam w ciąg objadania się czekoladą i zjadam całe opakowanie produktów z czekoladą
4. (Dotyczy kobiet) Mam ochotę na czekoladę tuż przed miesiączką
5. Zimą zjadam więcej czekolady
6. Zdarza mi się zmienić trasę podróży, by dojść do sklepu i kupić czekoladę
7. Zazwyczaj jem czekoladę w ukryciu, by inni tego nie widzieli
8. Gdy jem czekoladę czuję się winna i jestem na siebie zła
9. Sam widoku i zapach czekolady sprawia, że nabieram na nią ochoty
10. Uważam się za romantyczkę/romantyka
11. Najlepszy w czekoladzie jest jej smak
12. Gdybym miała wybrać ostatni posiłek, zawierałby czekoladę
13. Życie bez czekolady to nie to samo
14. Zawsze, gdy jestem przygnębiona, jem czekoladę
15. Podczas wolnego czasu mam największą ochotę na czekoladę
16. Za każdym razem tracę nad sobą kontrolę i zjadam całą tabliczkę
17. Gdy jem czekoladę mam wspaniały nastrój
18. Znajomi żartują ze mnie, że „kocham czekoladę”
19. Często gdy czuję zmęczenie czekolada stawia mnie na nogi
20. Gdy jem czekoladę przypominają mi się miłe chwile z dzieciństwa
21. Jako dziecko jadłam czekoladę w ukryciu
22. Czuję, że nie jestem w stanie utrzymać odpowiedniej wagi właśnie z powodu objadania się czekoladą
23. Zawsze wybieram lody o smaku czekoladowym
24. Postrzegam czekoladę jako produkt zakazany, ale jednocześnie nie umiem się powstrzymać przed jedzeniem jej
25. Nie jem produktów które próbują być podobne do czekolady, wybieram tą prawdziwą
26. Zawsze wybieram tort czekoladowy
27. Lubię czekoladę bardziej niż ktokolwiek w mojej rodzinie
28. Miewam czekoladowe napady
29. Zjadam głównie czekoladę z rafinowanym cukrem, ni jem „zdrowej” czekolady
30. Po kłótni mam ochotę na czekoladę
31. Gdy planuję zjeść coś czekoladowego od razu mam lepszy humor i czuję ekscytację
32. Gdyby ktoś wiedział ile jem czekolady, byłoby mi wstyd
33. Czekolada pobudza mnie do działania
34. Podczas seansu w kinie jem czekoladę częściej niż popcorn
35. Gdy dostaję od kogoś czekoladę bardzo mnie to uszczęśliwia

JAK POLICZYĆ PUNKTY

Policz wszystkie odpowiedzi typu „prawda” i sprawdź do której kategorii należysz.

0-10

Czasem lubisz zjeść coś czekoladowego, ale nie jesteś czekoladoholiczką. Możesz skusić się na kawałek, ale potrafisz też przejść obojętnie.

11-20

Jesteś na skraju uzależnienia od czekolady. Na ten moment bardzo ją lubisz, ale Twoje życie jeszcze nie kręci się wokół czekolady.

21-29

Z pewnością jesteś czekoladoholiczką i zdajesz sobie z tego sprawę. Czekolada jest twoim ulubionym smakiem i to ten właśnie zawsze wybierasz. Zdarza Ci się tracić kontrolę, gdy czekolada jest na wyciągnięcie ręki.

30-35

Jesteś ekstremalną czekoladoholiczką. Planujesz swój dzień tak, by zawsze mieć czas na wizytę w sklepie lub cukierni.

Uwaga!

Test jest dla Ciebie informacją, nie stanowi diagnozy w rozumieniu psychologicznego.

Potraktuj wynik jako informację do dalszego działania