

Skala skłonności do nagradzania się jedzeniem

Proszę przeczytaj każde stwierdzenie i wskaż, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz.					
① Zdecydowanie się nie zgadzam	② Nie zgadzam się	③ Ani się zgadzam, ani się nie zgadzam	④ Zgadza się	⑤ Zdecydowanie się zgadzam	
1. Nie mogę się opanować mając przed sobą pyszne jedzenie.			① ② ③ ④ ⑤		
2. Gdy zacznę jeść, po prostu nie mogę przestać.			① ② ③ ④ ⑤		
3. Trudno mi zostawić jedzenie na talerzu.			① ② ③ ④ ⑤		
4. Nie mam silnej woli, jeśli chodzi o jedzenie, które uwielbiam.			① ② ③ ④ ⑤		
5. Dopada mnie taki głód, że mój żołądek często wydaje się być studnią bez dna.			① ② ③ ④ ⑤		
6. Trudno mi najeść się do syta.			① ② ③ ④ ⑤		
7. Wygląda na to, że przez większość czasu pochłaniają mnie myśli o jedzeniu lub niejedzeniu.			① ② ③ ④ ⑤		
8. Miewam dni, kiedy nie mogę myśleć o niczym innym poza jedzeniem.			① ② ③ ④ ⑤		
9. Ciągłe myślę o jedzeniu.			① ② ③ ④ ⑤		
10. Cały czas czuję głód.			① ② ③ ④ ⑤		
11. Nie mogę przestać myśleć o jedzeniu, bez względu na to, jak bardzo się staram.			① ② ③ ④ ⑤		
12. Kontynuuję jedzenie pewnych produktów spożywczych, mimo że nie odczuwam już głodu.			① ② ③ ④ ⑤		
13. Jeśli jedzenie mi smakuje, jem więcej niż zwykle.			① ② ③ ④ ⑤		

*Mason AE, *Vainik U, Acree M, Tomiyama AJ, Dagher A, Epel, ES, & Hecht, FM. Improving assessment of the spectrum of reward-related eating: The RED-13. *Frontiers in Psychology*. 2017. PMID forthcoming; In Press.

**denotes equal contributions*