



T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı :E-20021704-900-93272
Konu :Zeynep MERCANOĞLU Araştırma İzni

04.12.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik (Türkçe) bölümü öğrencisi 2101981 numaralı Zeynep MERCANOĞLU, Doç. Dr. Gökçen GARİPOĞLU danışmanlığında, "Kronotip Türlerinden Yararlanılarak Lisans Öğrencilerinde Obezite ve Sağlıksız Beslenme Yatkınlığının Saptanması" başlıklı TÜBİTAK 2209-A projesini yürütmektedir.

Proje kapsamında, üniversiteniz lisans öğrencileri ile yüz yüze veri toplama talebi doğrultusunda gerekli izinlerin verilmesi hususunda gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Faik Tunç BOZBURA
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Proje Evrakları (18 Sayfa)

Dağıtım:
TÜM ÜNİVERSİTE REKTÖRLÜKLERİNE

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSCB8FTNU4

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bahcesehir-universitesi-ebys>

İnternet Adresi: www.bahcesehir.edu.tr
Kep Adresi: bahcesehiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Hatice ÖZTÜRK
Uzman

Telefon No: 0212 3810148



Sayı : E-85646034-604.02.02-70060
Konu : Proje Başvurusu (Öğr. Gör. Tuğçe Özlü)

30.11.2023

SAYIN ÖĞR. GÖR. TUĞÇE ÖZLÜ

Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 02.11.2023 tarihli 2023/09 sayılı toplantısında "Kronotip Türlerinden Yararlanılarak Lisans Öğrencilerinde Obezite ve Sağlıksız Beslenme Yatkınlığının Saptanması" başlıklı araştırma projeniz incelenmiş olup, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği'ne aykırılık içermediği anlaşılmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Faik Tunç BOZBURA
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSDB4A75JP

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bahcesehir-universitesi-ebys>

İnternet Adresi: www.bahcesehir.edu.tr

Kep Adresi: bahcesehiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Eda TANIR
Yönetici Asistanı



Kronotip Türlerinden Yararlanılarak Lisans Öğrencilerinde Obezite ve Sağlıksız Beslenme Yatkinlığının Saptanması

Gereç ve Yöntem

Kesitsel olarak planlanan bu çalışmada; Google Form kullanılarak standart bir e-anket oluşturulacak olup, veri toplama süreci yayın etiği onayı almasının ardından yapılacaktır (Ek 1).

Araştırmanın evrenini Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan üniversite öğrencileri oluşturacaktır. Katılımcılara basit rastgele yöntem kullanılarak ulaşılabilecektir. Çalışmanın gücü G*Power (G*Power 3.1.9.2, Duesseldorf, Almanya) paket programı ile belirlenmiştir (Faul vd., 2007). Örneklem seçiminde güç (power) analizi benzer çalışma doğrultusunda (Al Abdullatif, vd., 2023) yapılmış olup; tip 1 hata oranı $\alpha=0.05$ ve tip 2 hata oranı $\beta=0.20$, testin gücü $1 - \beta=0.80$ alınarak hesaplanmıştır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmaya en az 306 bireyin dâhil edilmesi gerektiği gösterilmiştir (Ek 2). Tüm katılımcılardan aydınlatılmış onam formu alınacaktır (Ek 3). Katılımcılar DSÖ sınıflandırması kullanılarak BKİ kategorilerine ayrılacaktır. Yeme bozukluğu tanı geçmiş olan kişiler, uyku bozukluğu/hastalıkları olan kişiler, vardiyalı olarak çalışan kişiler ve gönüllü olur formunu imzalamayan bireyler çalışma dışı bırakılacaktır.

Bireylerin sosyodemografik bilgileri, antropometrik ölçümleri ve beslenme alışkanlıkları, araştırmacı tarafından literatür taramasıyla hazırlanacak anket formu ile sorgulanacaktır (Ek 4). Katılımcıların vücut kompozisyonları biyoelektrik empedans yöntemi (Tanita RD-545-sv) ile belirlenecektir. Vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kütle indeksi, yağ ağırlığı, yağ oranı, yağsız kütle, yağsız kütle oranı, bel çevresi, kalça çevresi, bel/kalça oranına bakılacaktır.

Bireylerin kronotip kategorileri sabahçıl-akşamcıl anketi ile belirlenecektir (Ek 5). Sabahçıl-akşamcıl anket formu Horne ve Ostberg tarafından geliştirilmiş, Türkçe uyarlaması Pündük vd., (2005) tarafından yapılmış 19 sorudan oluşan bir anket formudur. Bu anket formu insan sirkadiyen ritminde sabahçıl akşamcıl tipleri belirlemede kullanılmaktadır. Anket hastaların 24 saat içerisindeki fiziksel ve psikolojik performanslarını ve bu performanslarını gerçekleştirebilmek için tercih edilen zaman dilimlerini sorgulamaktadır. Sabahçıl-akşamcıl anket formu hastalara yüz yüze görüşme tekniği kullanılarak uygulanmıştır. Puanlama 16-86 arasında değişmekte ve 16-30 arası puanlar kesinlikle akşamcıl tipi, 31-41 arası puanlar akşamcıl tipe yakın tipi, 42-58 arası puanlar ara tipi, 59-69 arası puanlar sabahçıl tipe yakın tipi ve 70-86 arası puanlar kesinlikle sabahçıl tipi göstermektedir (Pündük vd., 2005).

Bireylerin sağlıksız beslenme davranışları, gece yeme anketi ve yeme farkındalığı anketi ile sorgulanacaktır.

Katılımcıların gece yeme durumları gece yeme anketi ile belirlenecektir (Ek 6). Allison vd. tarafından geliştirilen, 14 sorudan oluşan bir tarama anketidir. Anket sabah iştahı ve günün ilk besin alımı, akşam ve gece yemeleri, akşam yemeğinden sonra besin alımı oranı, aşermeler, gece yeme davranışı üzerindeki kontrol, uykuya dalma güçlüğü, gece uyanarak yeme sıklığı, gece yemeleri sırasında farkındalık ve duygu durum ile ilgili soruları

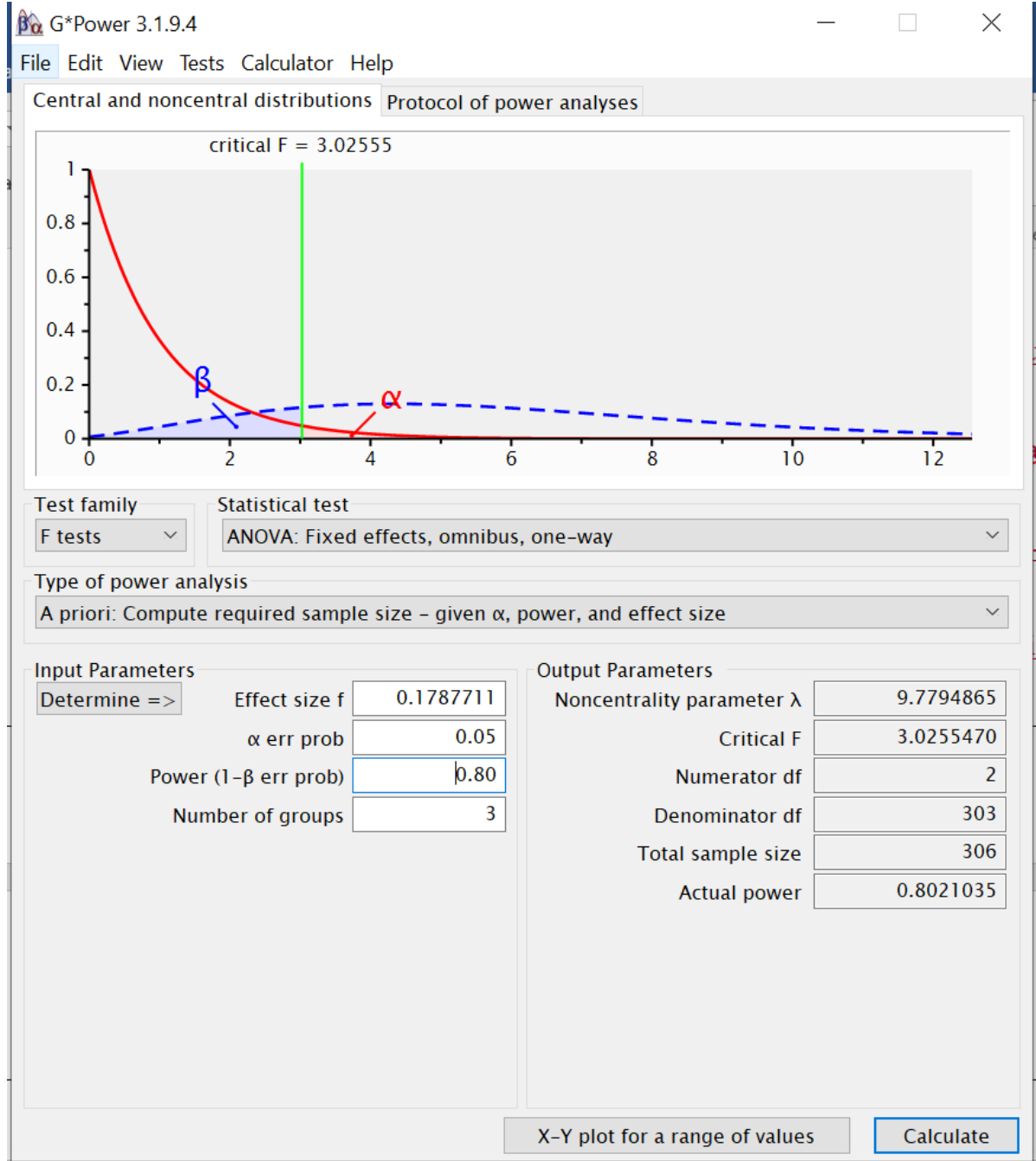
içermektedir. Anketteki ilk dokuz soru tüm katılımcılar tarafından doldurulmaktadır. Sonraki sorularda gece uyanmayan veya atıştırması olmayan katılımcıların devam etmemesi için uyarı vardır. Soru 10-12 gece uyanmaları olan, soru 13 ve 14 ise gece atıştırmaları olan katılımcılar tarafından doldurulmaktadır. Anketteki 7. madde dışındaki maddeler beşli Likert tipi ölçümle 0- 4 arasında puanlanmaktadır. 7. maddede gün içi duygu durum değişikliği 33 sorgulanmakta ve gün içi değişiklik olmayanlar 0 puan almaktadır. Madde 1, 4 ve 14 ters puanlanmaktadır. Gece yarısı atıştırmalarının ne kadar farkında olduğunu soran madde 13, gece yeme sendromunun uykuya ilişkili yeme bozukluğundan ayırt edilebilmesi için sorulmakta, ancak puanlamaya katılmamaktadır. Toplam puan 0-52 arasında olabilmektedir. Yüksek puan alan katılımcıların gece yeme davranışı geliştirdiği öngörülmektedir. Bu ölçekte 25 puan ve üzeri puan alan bireylerin gece yeme sendromu geliştirdiği kabul edilmiştir. Anketin Cronbach Alpha katsayısı 0.69'dır ve anket yeterli iç tutarlılık göstermektedir. Bu çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.682'dir (Allison vd., 2008). Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Atasoy vd. tarafından 2014 yılında yapılmıştır (Atasoy vd., 2014).

Bireylerin yeme farkındalıkları Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) ile belirlenecektir (Ek 7). YFÖ-30, yeme farkındalığı düzeyini ölçen bir ankettir. Bu ölçek ilk olarak Framson vd. (2009) tarafından literatüre kazandırılmış olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği 2016 yılında Köse vd. tarafından yapılmıştır. Ölçekte günlük yaşamdaki yeme farkındalığı düzeyini belirlemeye yönelik 30 adet soru bulunmaktadır. Her soru 1-5 arasında puanlandırılır. Puanlamada hiç seçeneği 1 puan, 26 nadiren seçeneği 2 puan, bazen seçeneği 3 puan ve sık sık seçeneği 4 puan ve her zaman seçeneği 5 puan olarak kabul edilir. Ölçekte 20 adet ters madde bulunurken sadece 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. sorular düz puanlandırılmaktadır. Ölçeğin alt faktörleri Disinhibisyon, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Enterferans şeklinde 7 başlıkta toplanmıştır. Ölçeğin her bir alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin ilgili alt boyutun değerlendirdiği özelliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten toplam yeme farkındalığı puanı hesaplanmaktadır. Ölçek puanlanırken alt boyutların ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. YFÖ-30 ölçeğinin yeme farkındalığını değerlendirmede Türkiye örneklemini için geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğu gösterilmiştir (Köse vd., 2016).

Elde edilen veriler SPSS 21,0 paket programında istatistiksel olarak değerlendirilecektir. Tüm analizlerde istatistiksel anlamlılık $p<0,05$ olarak kabul edilecektir. Tanımlayıcı istatistiklerde sayı, yüzde, ortalama ve alt-üst değer ile standart sapma değerine yer verilecektir. Nitel değişkenlerin incelenmesinde ki-kare testi uygulanacaktır. Verilerin normal dağılıma uyumu Kolmogorov Smirnov testi ile kontrol edilecektir.

Araştırmada alınan kayıtlar, kimlik belirtilmeden yayınlarda ve bilimsel araştırmalarda kullanılacaktır. Alınan kayıtlar, bu amaçların dışında kullanılmayacak ve başkaları ile paylaşılmayacaktır.

Ek 2. Örneklem büyüklüğü hesaplaması



Ek 3. Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın katılımcı,

“Kronotip Türlerinden Yararlanılarak Lisans Öğrencilerinde Obezite ve Sağlıksız Beslenme Yatkınlığının Saptanması” başlıklı bu araştırma, Zeynep Mercanoğlu, Tuğçe Özlü ve Gökçen Garipoğlu tarafından yapılmaktadır. Araştırmamızın amacı, lisans öğrencilerinin sabahçıl veya akşamcıl olma durumlarına göre kronotip türlerinin sağlıksız beslenme ve obezite üzerindeki etkisinden yararlanarak obezite ve sağlıksız beslenmeye yatkınlıklarının

saptanmasıdır. Araştırmamız kapsamında sizden sosyodemografik anket formu, sabahçıl-akşamcıl anketi, gece yeme anketi ve yeme farkındalığı ölçeğini içeren bir anket formu doldurmanız istenecektir. Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Araştırma için sizden herhangi bir ücret talep edilmeyecek ve size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

Yukarıda gönüllü kişiye araştırmaya katılmadan önce verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum. Bu şartlarda söz konusu klinik araştırmaya kendi rızamla hiçbir baskı ve zorlama olmadan katılmayı kabul ediyorum.

Tarih:

Gönüllünün adı-soyadı:

İmza:

Açıklamaları yapan araştırmacının adı-soyadı:

İmza:

Ek 4. Sosyodemografik Anket Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: ☐Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

Bölümünüz ve sınıfınız:

Doktor tarafından tanısı konulmuş herhangi bir hastalığınız var mı?

☐Yok ☐ Tip 2 diyabet ☐ Hipertansiyon ☐ Kalp damar hastalığı ☐ Diğer:

.....

Sigara içiyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

Alkol kullanıyor musunuz? (Evet ise sıklığını belirtiniz).

☐ Evet (.....) ☐ Hayır

Düzenli olarak fiziksel aktivite (haftada 150 dakika) yapar mısınız?

☐ Evet ☐ Hayır

Günde kaç ana öğün tüketirsiniz? :

Günde kaç ara öğün tüketirsiniz? :

Ana öğün atlar mısınız?

☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız evet ise en çok hangi öğünü atlarsınız?

☐ Kahvaltı ☐ Öğle ☐ Akşam

Uykularınız düzenli midir?

☐ Evet ☐ Hayır

Vücut ağırlığı	
Boy uzunluğu	
Beden kütle indeksi	
Yağ ağırlığı	
Yağ oranı	
Yağsız kütle	
Yağsız kütle oranı	
Bel çevresi	
Kalça çevresi	
Bel/Kalça	

Ek 5. Sabahçıl-Akşamcıl Anketi

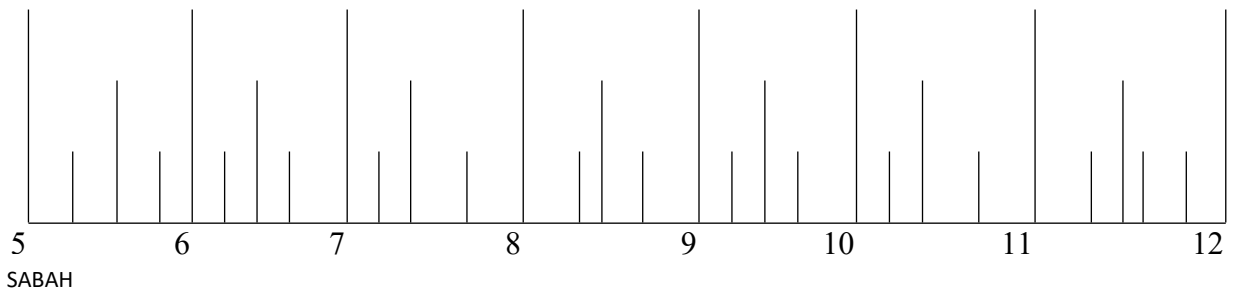
Uyulması Gereken Kurallar:

1. Her soruyu cevaplamadan önce dikkatli okuyunuz.
2. Bütün soruları cevaplayınız.
3. Soruları numara sırasına göre cevaplayınız.
4. Her soru diğerlerinden bağımsız olarak cevaplandırılmalıdır.
5. Geri dönüp cevaplarınızı kontrol etmeyiniz.
6. Bütün soruların bir cevap seçeneği vardır. Her soru için düşündüğünüz sadece bir kutucuğu işaretleyiniz. Bazı soruların cevap seçenekleri yerine bir cetveli vardır.
7. Lütfen sizin için uygun aralığı işaretleyiniz.
8. Her sorunun altında bırakılan boşluğa yorumlarınızı yazabilirsiniz.

Sorulardaki her seçenek puanlandırılmıştır.

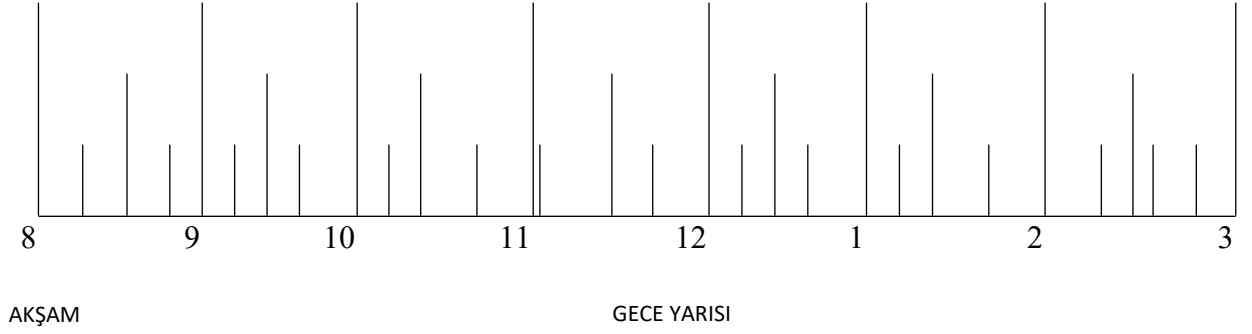
1. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gününüzü planlamak için tamamen

özgür olsaydınız sabah saat kaçta kalkardınız ?



2. Kendinizi "en iyi" hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak, gecenizi planlamada tamamen özgür

olsaydınız, saat kaçta yatmaya giderdiniz ?



3. Sabah belli bir saatte kalkmak
zorunda

olsanız uyanmak için çalar
saat

sizin için ne kadar gereklidir
?

Kesinlikle gerekli değil

Az derecede gerekli olabilir

Oldukça gereklidir

son derece gereklidir

.....	
.	
.....	
.	
.....	
.	
.....	
.	

4. Normal koşullar altında sabahları
uyanmak sizin için ne kadar kolaydır
?

Kesinlikle kolay değildir

Çok kolay değildir

Oldukça kolaydır

Son derece kolaydır

.....	
.	
.....	
.	
.....	
.	
.....	
.	

5. Sabah kalktığınızda ilk birkaç
saat

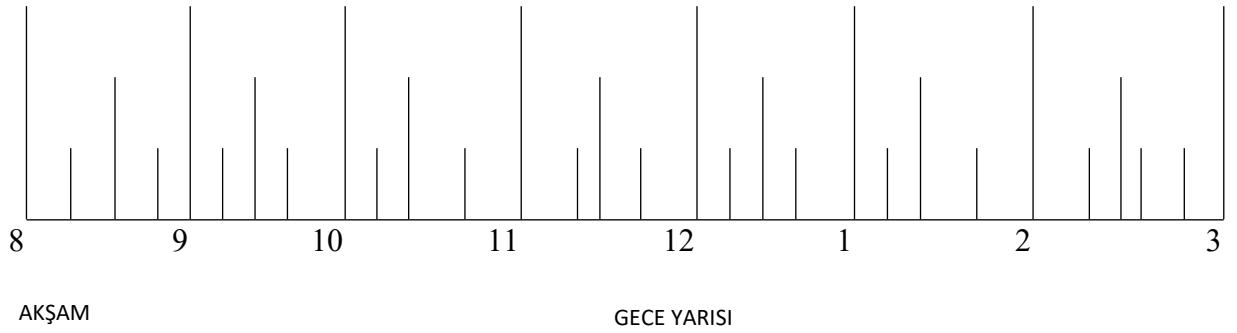
Tamamen uyanık hissetmem

.....	
.	

6.	İçinde kendinizi ne kadar uyanık hissedersiniz ?	Çok az uyanık hissedirim		
		Oldukça uyanık hissedirim		
		Çok uyanık hissedirim		
	Sabah kalktıktan sonra ilk bir saat	Çok kötüdür		
	İçinde iştahınız nasıldır ?	Oldukça kötüdür		
		Oldukça iyidir		
		Çok iyidir		
7.	Sabah kalktığınızda ilk birkaç saat	Çok yorgun		
	İçinde kendinizi ne kadar yorgun hissedersiniz ?	Oldukça yorgun		
		Oldukça iyi		
		Çok iyi		
8.	Bir gün sonrası için yapılacak bir şeyiniz yoksa, her zamanki ile karşılaştırıldığında saat kaçta yatmaya giderdiniz ?	Nadiren veya kesinlikle geç değildir		
		Bir saatten az gecikmeyle		
		1-2 saat gecikmeyle		
		2 saatten daha fazla gecikmeyle		

9. Fiziksel bir egzersiz yapmaya karar verdiniz.	İyi düzeyde olabilir		
Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın	İdare eder düzeyde olabilir		
sabah 7.00-8.00 arası olduğunu ve haftada	Yapmak zor olabilir		
2 defa 1 saat uygulamanızı öneriyor.	Çok zorlanırım		
Hiçbir şey düşünmeksizin sadece kendinizi en iyi hissettiğiniz ritmi göz önüne alarak bu zaman diliminde nasıl bir performans göstereceğinizi düşünürsünüz ?			

10. Akşamları uykuya ihtiyacınız olacak kadar kendinizi yorgun hissettiğiniz saat kaçtır ?



11. Aşırı beyin yorgunluğuna neden olan ve 2 saat süreceğini bildiğiniz bir test için	Sabah saat 8.00-10.00 arası		
performansınızın en-üst düzeyde olmasını	Sabah saat 11.00-öğlen 1.00 arası		
	Akşam saat 3.00-5.00 arası		

diliyorsunuz. Gününüzü planlamada
serbestsiniz ve "en iyi" hissettiğiniz
ritmi göz önüne alarak,
yandaki
test zamanından hangisini seçerdiniz?

Akşam saat 7.00-9.00 arası

.....
.

12. Gece saat 11.00'da yatağa gitseydiniz,

hangi yorgunluk düzeyinde olurdunuz ?

Kesinlikle yorgun olmazdım

Biraz yorgun
olurdum

Oldukça yorgun olurdum

Çok yorgun olurdum

.....
.
.....
.
.....
.
.....
.

13. Bazı nedenlerden dolayı alışmış olduğunuz

saatten birkaç saat daha geç yatağa gittiniz,
zorunluluğunuz yok. Aşağıdaki olaylardan

hangisi sizin için
uygundur ?

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve tekrar uyumam.

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve sonra biraz şekerleme yaparım

Her zaman uyandığım saatte uyanırım
ve tekrar uykuya devam ederim

Her zaman uyandığım saatte uyanmam
ve uykuya devam ederim

.....
.
.....
.
.....
.
.....
.

14. Bir gecenin sabahında saat 4.00-6.00

Nöbet bitene kadar hiç uyumam

arasında nöbete kalmak zorunda kaldınız.

.....
.

O gün içinde yapacak bir şeyiniz yok,

aşağıdakilerden hangisi sizin için en uygundur
?

Nöbet öncesi biraz kestirimim sonra

uyurum

.....
.

Nöbet öncesi uyurdum ve sonra hafif

kestirirdim

.....
.

Nöbet öncesi tamamen uyurdum

.....
.

15. İki saat ağır fiziksel çalışma yapmak

Sabah saat 8.00-10.00 arası

.....

zorundasınız. Gününüzü planlamada tamamen

Sabah saat 10.00- öğlen 1.00 arası

.....

özgürsünüz. Sadece "en iyi" hissettiğiniz

Akşam saat 3.00-5.00 arası

.....

zamanı göz önüne alarak, aşağıdaki

Akşam saat 7.00-9.00 arası

.....

zamanlardan hangisini seçerdiniz

?

16. Ağır bir fiziksel aktivite yapmaya karar
verdiniz.

İyi düzeyde
olabilir

.....

Bir arkadaşınız kendisi için en iyi zamanın

İdare eder düzeyde olabilir

.....

akşam 22.00-23.00 saatleri arası olduğunu
ve

Yapmak zor olabilir

.....

• • • • •

GECE YARISI

19. Çeşitli şekillerde "sabahçıl" ve "akşamcıl" insan tiplerinin olduğuna dair duyumlar aldınız.	Kesinlikle "sabahçıl tip"		
	Daha çok sabahçıl tip		
Bu tiplerden hangisinin size uygun olduğunu düşünürsünüz ?	Daha çok akşamcıl tip		
	Kesinlikle "akşamcıl tip"		

Ek 6. Gece Yeme Anketi

1. Sabahları ne kadar aç oluyorsunuz?

Hiç / Çok az / Biraz / Orta derecede / Aşırı

2. İlk yemeğinizi genelde ne zaman yersiniz?

Saat 9'dan önce / 9-12 arası / 12-15 arası / 15-18 arası / 18'den sonra

3. Akşam yemeğinden yatana kadar aşırı yeme veya atıştırma isteğiniz olur mu?

Hiç / Çok az / Biraz / Oldukça çok / Aşırı

4. Akşam yemeğinden yatana kadarki zamanda yemeniz üzerinde ne kadar kontrolünüz var?

Hiç / Çok az / Biraz / Çok / Tamamen

5. Günlük besin alımınızın ne kadarını akşam yemeğinden sonra tüketirsiniz?

%0 / %1-25 / %26-50 / %51-75 / %76-100

6. Son zamanlarda hüzünlü veya kederli hissediyor musunuz?

Hiç / Çok az / Biraz / Oldukça çok / Aşırı

7. Hüzünlü hissettiğiniz zaman, duygu durumunuz _____ daha çökkün oluyor. Gün içinde değişme olmuyorsa X işareti koyunuz. _____ sabah erken / sabah / öğleden sonra / akşam üzeri / akşam / gece

8. Uykuya dalmakta hangi sıklıkta zorluk yaşıyorsunuz?

Hiç / Bazen / Zamanın yarısında / Genelde / Her zaman

9. Tuvalet gereksinmesi dışında, gece hangi sıklıkta en az bir kez kalkarsınız?

Hiç / Haftada birden az / Haftada bir / Haftada birden çok / Her gece

Not: 9. soruda cevabınız hiçse, burada durun.

10. Gece uyanınca yeme isteği veya atıştırmanız oluyor mu?

Hiç / Çok az / Biraz / Oldukça çok / Aşırı

11. Gece uyanınca tekrar uyuyabilmek için yeme ihtiyacı duyar mısınız?

Hiç / Çok az / Biraz / Oldukça çok / Aşırı

12. Gece yarısı uyanınca hangi sıklıkta atıştırırsınız?

Hiç / bazen / zamanın yarısında / sıklıkla / her zaman

Not: 12'ye hiç yanıtı verdiyseniz, burada durun.

13. Gece yarısı atıştırdığınızda, yediğinizin ne kadar farkındasınız?

Hiç / Çok az / Biraz / Çok / Tamamen

14. Gece kalktığınızda yemenizi ne kadar kontrol edebiliyorsunuz?

Hiç / Çok az / Biraz / Çok / Tamamen

Gece yemeyle ilgili sorunuz ne kadar zamandır sürüyor? ---- ay ---- yıl

15. Gece yemeniz sizi ne kadar rahatsız ediyor?

Hiç / Çok az / Biraz / Orta derecede / Aşırı

16. Gece yemeniz hayatınızı ne kadar etkiliyor?

Hiç / Çok az / Biraz / Orta derecede / Aşırı

Ek 7. Yeme Farkındalığı Ölçeği

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1	2	3	4	5
Hiç	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman

		1	2	3	4	5
1.	Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2.	Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3.	Lokmalarımı çiğnemededen yutarım.					
4.	Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doydüğumu fark edemem.					
5.	Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6.	Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7.	Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8.	Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9.	Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10.	Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					
11.	Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.					
12.	Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.					
13.	Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.					
14.	Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.					
15.	Yediğim her lokmanın tadına varırım.					
16.	Sık sık diyet yaparım.					
17.	Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.					
18.	Öğün saatlerim bellidir.					

19.	Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.					
20.	Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.					
21.	Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.					
22.	Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.					
23.	Canım sıkılınca yerim.					
24.	Sağlıklı beslenirim.					
25.	Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.					
26.	Yediğimi fark etmeden atıştırırım.					
27.	Küçük lokmalarla yerim.					
28.	Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.					
29.	Yerken otomatik pilota bağlarım.					
30.	Mutlu olmak için çikolata yerim.					

