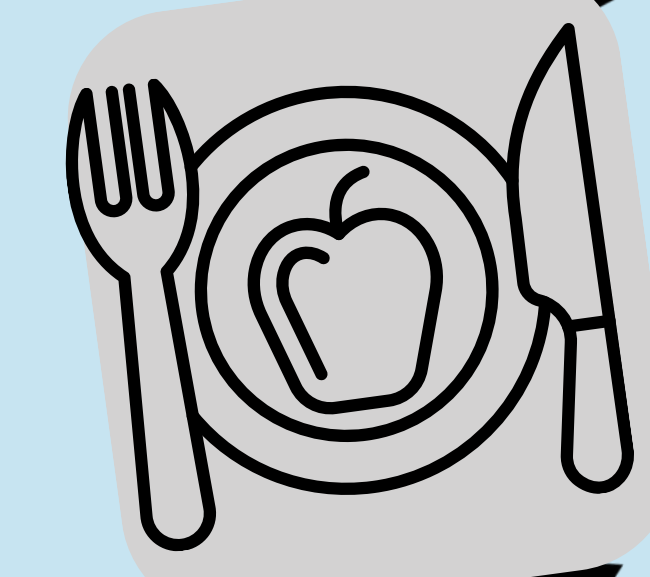
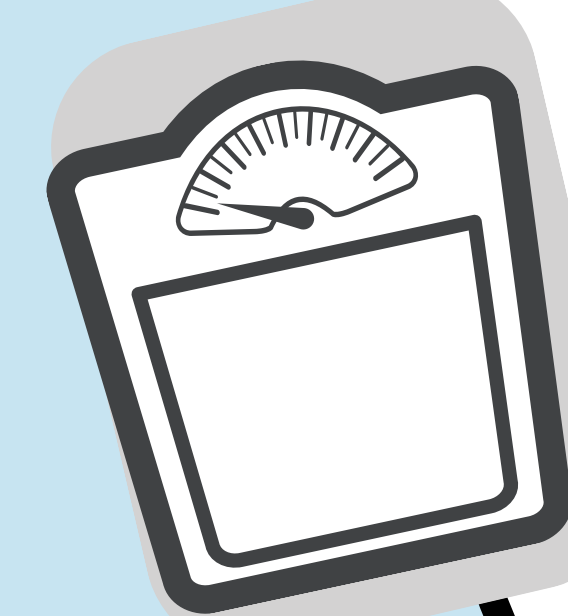


SPISEFORSTYRRELSE I IDRETTE

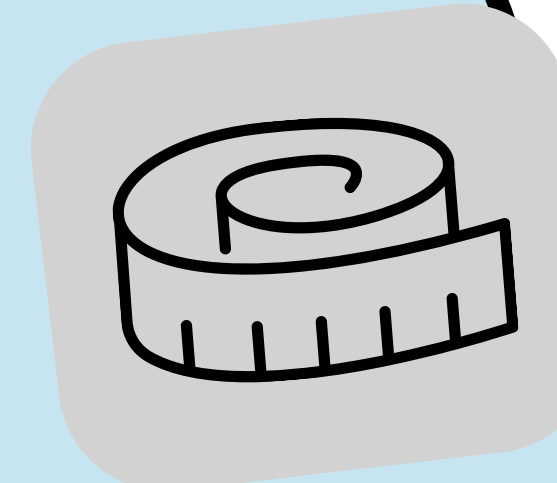
TANKER OG FØLELSER



Jeg opplever at **tanker om mat og kropp** kontrollerer hele livet mitt!



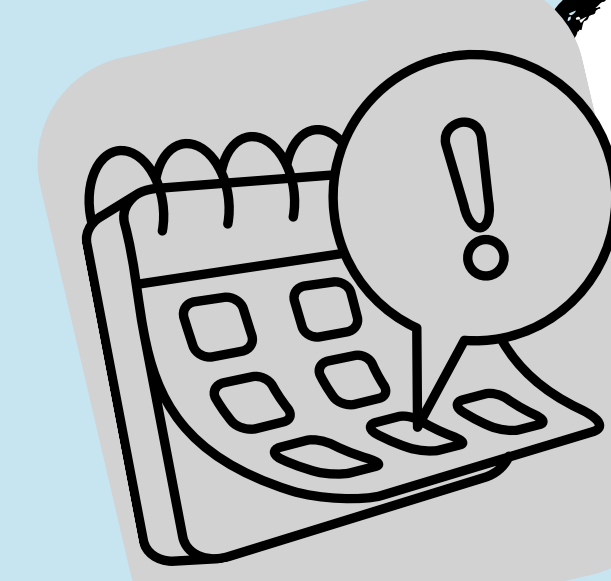
Jeg veier meg hyppig, speiler meg ofte og føler på magen - **kjenner jeg må ha kontroll.**



Jeg vil bli **tynnere** for å **prestere** bedre!



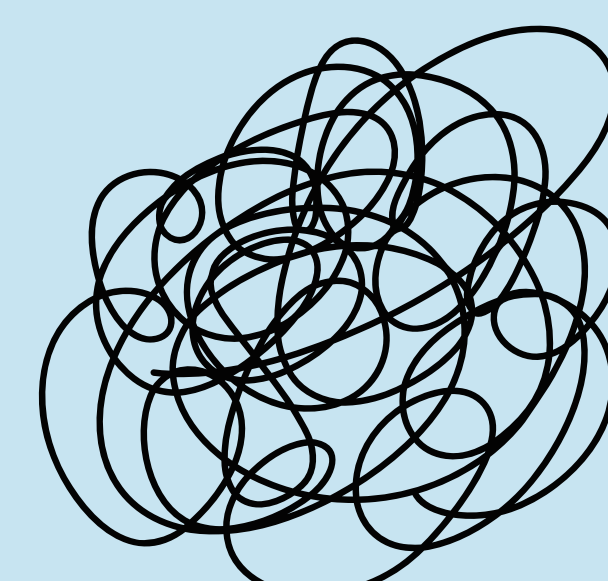
Jeg trener stadig mer for å **forbrenne** kalorier...



Det er veldig vanskelig å **ta** **hviledager.**



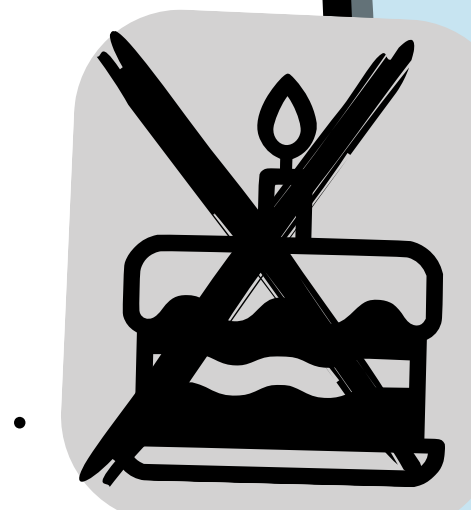
Jeg er **misfornøyd med kroppen min**, jeg liker den ikke!



Jeg føler meg **tjukk og ekkel** - alle andre er så tynne og fine.



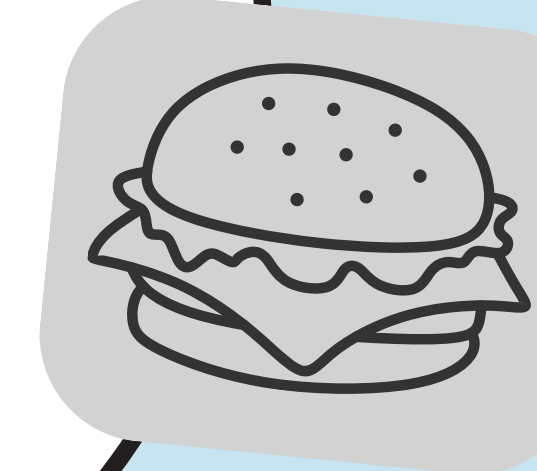
Jeg har lyst til å **droppe feiringer** på grunn av maten.



Jeg har **kastet opp** etter måltider for å **kvitte meg med** kaloriene.



Jeg tillater meg **ingen snacks** - jeg får **dårlig samvittighet** av junk food.



Jeg er **redd for å gå opp i vekt** og må kontrollere matinntaket i **skadeperioder.**



<http://www.idrettshelse.no>

KJENNER DU DEG IGJEN?

VI KAN HJELPE DEG.
TA KONTAKT:



+ 47 987 02033



skade@ihs.no



<https://www.ihs.no>