



PSYCHOLOGY & NUTRITION

# 나의 식습관 동물 유형 테스트

무의식적인 식사 습관 속에 숨겨진  
당신의 진짜 모습을 찾아보세요.



직관적



효율적



감성적



무의식

테스트 시작하기 >

현재까지 \*\*0,000명\*\*이 참여했습니다

배가 고프지 않아도 습관적으로 간식을  
찾거나 냉장고를 열어본다.

매우 그렇다

그렇다

보통이다

아니다

전혀 아니다



무의식적 식사자 (Distracted Eater)

## 무념무상 나무늘보

주변 자극에 의해 나도 모르게 음식을 섭취하는  
유형입니다. 식사 주의력이 낮아 필요 이상으로 먹을  
위험이 큽니다.

### 식습관 능력치 지표

12개 분야 평균 결과

식사 인지력 20%



미식의 즐거움 50%



자기 조절력 40%



맞춤 건강 처방전



### ❶ 맞춤 건강 처방전

- 1 스마트폰을 내려놓고 식사에만 집중해 보세요.
- 2 작은 접시에 덜어 먹어 시각적으로 양을 확인하세요.



### 제작자의 작은 부탁

더 나은 분석을 위해 데이터와 사투 증입니다..!

테스트가 즐거우셨다면 [딱 1분의 설문](#)으로 제작자를 응원해 주시겠어요?

[설문 참여하고 응원하기](#)

보내주신 소중한 데이터는 제작 중인 입맛에 맞는 메뉴를 찾아주는 앱서비스의 중요한 데이터로 사용됩니다!

카톡 공유

다시하기