



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

DEVELOPED BY JEMINAI WITH ㅈㅅ

**배가 고프지 않아도 습관적으로 간식을
찾거나 냉장고를 열어본다.**

매우 그렇다

그렇다

보통이다

아니다

전혀 아니다



무의식적 식사자 (Distracted Eater)

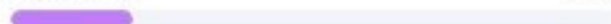
무념무상 나무늘보

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

식습관 능력치 지표

12개 문항 분석 결과

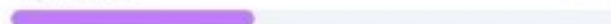
식사 인지력 20%




마식의 즐거움 50%



자기 조절력 40%



 맞춤 건강 처방전

자기 조절력

40%

🔑 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 설문으로 제작자를
응원해 주시겠어요?

설문 참여하고 응원하기

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

💬 카톡 공유

다시하기