

DOTAZNÍK JÍDELNÍCH ZVYKLOSTÍ

Jméno a příjmení: **Datum:** 2011

Výška: cm **Váha:** kg **Datum narození:** **ŽENA - MUŽ**

Zakroužkujte u tvrzení na této stránce S nebo N (S = souhlasím, N = nesouhlasím) a u otázek na následující straně zakroužkujte ta čísla nad odpovědí, která Vás v současné době nejlépe vystihují.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Když cítím řízek nebo vidím plátek šťavnatého masa, je pro mne velmi obtížné vydržet nejíst, i když jsem právě dojedl/a své jídlo. | S | N | 2 |
| 2. Při společenských příležitostech jako jsou návštěvy, pikniky apod. se obvykle pořádně najím. | S | N | 2 |
| 3. Obvykle bývám stále tak hladová/ý, že jím častěji než třikrát denně. | S | N | 3 |
| 4. Když sním svou denní dávku kalorií (kilojoulů), jsem obvykle smířen/a s tím, že již nebudu nic jíst. | S | N | 1 |
| 5. Jakékoliv dodržování redukční diety je pro mne nesmírně těžké, protože mám hned velký hlad. | S | N | 3 |
| 6. S rozmyslem si беру jen malé porce, abych tak kontroloval/a svou váhu. | S | N | 1 |
| 7. Když mi jídlo moc chutná, tak nepřestanu jíst, i když už nejsem hladová/ý. | S | N | 2 |
| 8. Jelikož mívám často hlad, přál/a bych si, aby mi odborník během jídla řekl, zda již mám dost, anebo že si mohu dovolit ještě něco navíc sníst. | S | N | 3 |
| 9. Pociťuji-li úzkost, obvykle něco jím. | S | N | 2 |
| 10. Život je příliš krátký na to, abych si dělal/a starosti s držním diety. | S | N | 1 |
| 11. Jelikož má váha kolísá nahoru a dolů, musel/a jsem již více než jedenkrát dodržovat redukční dietu. | S | N | 2 |
| 12. Často se cítím tak hladová/ý, že prostě musím něco sníst. | S | N | 3 |
| 13. Když se někdo, s kým jsem u stolu, přejídá, neodolám a obvykle se též přejím. | S | N | 2 |
| 14. Mám celkem dobrý přehled o energetické hodnotě běžných jídel. | S | N | 1 |
| 15. Někdy, když začnu jíst, nejsem schopná/ý přestat. | S | N | 2 |
| 16. Vůbec mi nečiní potíže, ponechat něco na talíři. | S | N | 2 |
| 17. V určitou denní dobu mívám hlad, protože jsem v tu dobu zvyklá/ý jíst. | S | N | 3 |
| 18. Jestliže dodržuji dietu a sním jídlo, které není vhodné, záměrně jím nějakou dobu méně, abych to vyvážil/a. | S | N | 1 |
| 19. Když jsem s někým, kdo jí, často dostanu takový hlad, že jím také. | S | N | 3 |
| 20. Když se cítím skleslá/ý, často se přejím. | S | N | 2 |
| 21. Mám natolik rád/a jídlo, že si ho nebudu kazit počítáním kalorií a hlídáním své váhy. | S | N | 1 |
| 22. Když vidím skutečnou delikatesu, dostanu často takový hlad, že musím ihned začít jíst. | S | N | 3 |
| 23. Často přestanu jíst, i když nemám pocit nasycení, a to proto, že chci vědomě omezit množství toho, co sním. | S | N | 1 |
| 24. Mívám takový hlad, že mám pocit, že je můj žaludek bezednou nádobou. | S | N | 3 |
| 25. Moje váha se v posledních deseti letech nezměnila. | S | N | 2 |
| 26. Jsem vždy tak hladová/ý, že je pro mne těžké přestat jíst dříve, než je můj talíř prázdný. | S | N | 3 |
| 27. Když mám pocit smutku a osamění, utěšuji se jídlem. | S | N | 2 |
| 28. Vědomě se držím zpět při jídle, abych nepřibral/a na váze. | S | N | 1 |
| 29. Někdy mívám velký hlad pozdě večer nebo v noci. | S | N | 3 |
| 30. Jím cokoliv chci, a kdykoliv chci. | S | N | 1 |
| 31. Aníž o tom přemýšlím, jím pomalu. | S | N | 2 |
| 32. Počítám si kalorie, abych vědomě kontroloval/a svou váhu. | S | N | 1 |
| 33. Některá jídla nejím, protože se po nich tloustne. | S | N | 1 |
| 34. Mám vždy takový hlad, že mohu jíst kdykoliv. | S | N | 3 |
| 35. Velkou pozornost věnuji změnám své postavy. | S | N | 1 |
| 36. Když držím dietu a sním jídlo, které není dovoleno, často pak ztrácím kontrolu a jím další vysokokalorická jídla. | S | N | 2 |

Příloha č. 1 - Použité dotazníky

37. Jak často dodržujete dietu, abyste měl/a pod kontrolou svou váhu?
 1 zřídka 2 občas 3 obvykle 4 stále 1
38. Ovlivňují výkyvy Vaší váhy o 2-3 kg způsob Vašeho života?
 1 vůbec ne 2 jen lehce 3 středně 4 velmi mnoho 1
39. Jak často míváte pocit hladu?
 1 pouze v době před hlavním jídlem 2 někdy mezi jídly 3 často mezi jídly 4 téměř trvale 3
40. Pomáhá Vám pocit viny při přejídání regulovat příjem potravy?
 1 nikdy 2 zřídka kdy 3 často 4 vždy 1
41. Jak by bylo pro vás obtížné skončit jedení uprostřed hlavního jídla a nejíst nic v následujících čtyřech hodinách?
 1 lehké 2 trochu obtížné 3 středně obtížné 4 velmi obtížné 3
42. Jak dalece si uvědomujete to, co jíte?
 1 vůbec ne 2 jen trochu 3 středně 4 velmi 1
43. Jak často se vyhýbáte „dělání zásob“ lákavých jídel?
 1 téměř nikdy 2 zřídka 3 obvykle 4 stále 1
44. Jak je pravděpodobné, že nakupujete cíleně nízkoenergetické potraviny?
 1 nepravděpodobné 2 málo pravděpodobné 3 pravděpodobné 4 velmi pravděpodobné 1
45. Jíte uváženě v přítomnosti druhých, zatímco, jste-li osamocen, jíte bez zábran?
 1 nikdy 2 zřídka 3 často 4 vždy 2
46. Jak je pravděpodobné, že vědomě jíte pomalu, abyste snížila množství toho, co sníte?
 1 nepravděpodobné 2 málo pravděpodobné 3 pravděpodobné 4 velmi pravděpodobné 1
47. Jak často vynecháte moučník, protože už nemáte hlad?
 1 téměř nikdy 2 zřídka 3 alespoň 1x týdně 4 téměř každý den -3
48. Jak je pravděpodobné, že úmyslně jíte méně, než chcete?
 1 nepravděpodobné 2 málo pravděpodobné 3 pravděpodobné 4 velmi pravděpodobné 1
49. Pokračujete v přejídání, i když už nemáte hlad?
 1 nikdy 2 zřídka 3 občas 4 alespoň 1x týdně 2
50. Jaké číslo byste si dal/a na stupnici 0-5, kde 0 znamená žádné omezování v jídle (jíte cokoliv, co chcete a kdykoliv chcete) a 5 znamená naprosté omezení (stále omezujete příjem potravy a nikdy „nepodlehnete“). Zakroužkujte číslo, které vás nejlépe vystihuje:
 0 Jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete
 1 Obvykle jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete
 2 Poměrně často jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete
 3 Často omezujete příjem potravy, ale často to také "vzdáte"
 4 Obvykle omezujete příjem potravy, zřídka to porušíte
 5 Trvale omezujete příjem potravy a nikdy tento režim neporušíte 1
51. Jak dalece se shoduje níže uvedené prohlášení s Vaším jídelním chováním?
 "Začínám s dietou ráno, ale vzhledem k řadě událostí, které se během dne přihodí, do večera dodržování diety vzdám a pak sním vše, na co mám chuť, přičemž si slíbím, že začnu s dietou opět zítra." Toto prohlášení mému chování:
 1 vůbec neodpovídá 2 trochu odpovídá 3 docela dobře odpovídá 4 stoprocentně odpovídá 2

Děkujeme Vám za vyplnění dotazníku ☺

Kvalita života

Odpovězte prosím na následující tvrzení tak, že zakroužkujete číslo, které nejlépe vystihuje Vaši situaci za poslední týden. Snažte se o maximální upřímnost. Nejde zde o správné či nesprávné odpovědi.

<u>Fyzická kondice</u>		VŽDY	OBVYKLE	NĚKDY	ZŘÍDKA	NIKDY
1.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné něco zvednout ze země.	5	4	3	2	1
2.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné si zavázat tkaničky u bot.	5	4	3	2	1
3.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné se zvednout ze židle.	5	4	3	2	1
4.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné chodit po schodech.	5	4	3	2	1
5.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné se obléknout nebo svléknout.	5	4	3	2	1
6.	Kvůli nadváze mám potíže s pohybem (někam dojít).	5	4	3	2	1
7.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné přehodit nohu přes nohu.	5	4	3	2	1
8.	I při malé námaze se snadno zadýchám (např. když vyjdu pár schodů).	5	4	3	2	1
9.	Trápí mě bolesti nebo špatná pohyblivost kloubů.	5	4	3	2	1
10.	K večeru mívám oteklé kotníky.	5	4	3	2	1
11.	Dělám si starosti se svým zdravotním stavem.	5	4	3	2	1
12.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné doběhnout dopravní prostředek.	5	4	3	2	1
13.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné vykonávat fyzickou aktivitu (cvičení, cyklistika, míčové hry apod.)	5	4	3	2	1
14.	Aktivní pohyb mi nepřináší radost	5	4	3	2	1

<u>Sebedůvěra</u>		VŽDY	OBVYKLE	NĚKDY	ZŘÍDKA	NIKDY
1.	Kvůli nadváze se cítím trapně.	5	4	3	2	1
2.	Kvůli nadváze je moje sebedůvěra nižší, než by mohla být.	5	4	3	2	1
3.	Kvůli nadváze si nejsem jistý/á sám/sama sebou.	5	4	3	2	1
4.	Kvůli nadváze se nemám rád/a.	5	4	3	2	1
5.	Kvůli nadváze se bojím odmítnutí.	5	4	3	2	1
6.	Kvůli nadváze se nerad/a dívám do zrcadla nebo na své fotografie.	5	4	3	2	1
7.	Kvůli nadváze mě přivádí do rozpaků se ukazovat na veřejnosti.	5	4	3	2	1

Příloha č. 1 - Použité dotazníky

Sexuální život		VŽDY	OBVYKLE	NĚKDY	ZŘÍDKA	NIKDY
1.	Kvůli nadváze mě netěší sex.	5	4	3	2	1
2.	Kvůli nadváze moc po sexu netoužím.	5	4	3	2	1
3.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné provádět sexuální aktivity.	5	4	3	2	1
4.	Kvůli nadváze se vyhýbám erotickým vztahům, jak je to jen možné.	5	4	3	2	1

Společenské vztahy a problémy na veřejnosti		VŽDY	OBVYKLE	NĚKDY	ZŘÍDKA	NIKDY
1.	Kvůli nadváze se setkávám s posměchem, zlomyslnými vtipy nebo nežádoucí pozorností.	5	4	3	2	1
2.	Kvůli nadváze mám obavy, že se na veřejnosti nevejdou na sedadlo (např. v divadle, kině, restauraci, v autě nebo letadle).	5	4	3	2	1
3.	Kvůli nadváze mám obavy, že neprojdou uličkou nebo turnikety.	5	4	3	2	1
4.	Kvůli nadváze mám obavy, že nenajdu židli, která by mě unesla.	5	4	3	2	1
5.	Kvůli nadváze se setkávám s diskriminací (znevýhodněním).	5	4	3	2	1
6.	Kvůli nadváze se vyhýbám společenským aktivitám	5	4	3	2	1
7.	Kvůli nadváze se stydím jít na veřejnosti	5	4	3	2	1
8.	Kvůli nadváze nemohu podřídít své oblečení módním trendům.	5	4	3	2	1
9.	Kvůli nadváze se nemohu účastnit všech rodinných aktivit (turistika, zimní sporty apod.)	5	4	3	2	1

Práce (Pozn.: Pokud nejste zaměstnán/a, odpovězte s ohledem na vaše každodenní činnosti.)		VŽDY	OBVYKLE	NĚKDY	ZŘÍDKA	NIKDY
1.	Kvůli nadváze je pro mne obtížné se starat o své záležitosti a plnit své povinnosti.	5	4	3	2	1
2.	Kvůli nadváze jsem méně výkonný/á, než bych mohl/a být.	5	4	3	2	1
3.	Kvůli nadváze se mi v práci nedostává odpovídajícího platového postupu, povýšení nebo uznání.	5	4	3	2	1
4.	Kvůli nadváze mám obavy chodit na přijímací pohovory.	5	4	3	2	1
5.	Kvůli nadváze se cítím méněcenně vůči kolegům, přestože jsem stejně výkonný(á)	5	4	3	2	1

DOTAZNÍK STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Přečtěte si, prosím, pozorně otázky a zodpovězte je co možná nejrychleji. Pokud se nemůžete rozhodnout, zvolte variantu, která u Vás platí obvykle – jen, prosím, žádnou otázku nevynechávejte.

Děkujeme!

1.	Dodržuji přesně předepsaný jídelníček.	S	N
2.	Když hubnu a vidím v obchodě potravinu, na kterou mám chuť, ale nemá na obalu uvedeno složení, nekoupím si ji.	S	N
3.	Pocity viny z neplánovaného jídla mě vedou k dalšímu jídlu navíc.	S	N
4.	Věnuji pozornost změnám své postavy – když přiberu nad danou mez, začnu se zase starat o svoji váhu (např. se vrátím k zapisování jídelníčku).	S	N
5.	Snažím se uvědomovat si co a kolik jím a toleruji i občasná vybočení.	S	N
6.	Když chci zhubnout, dodržuji radikální dietu.	S	N
7.	Většinou dávám přednost lehkým jídlům, po kterých se netloustne.	S	N
8.	Když držím dietu a poruším ji, po zbytek tohoto dne již dietu nedržím a nekontroluji se.	S	N
9.	Moje chování a můj celý život výrazně ovlivňuje ručička na váze.	S	N
10.	S rozmyslem si беру menší porce, abych si tak udržoval/a svou váhu.	S	N
11.	Jestliže dodržuji dietu a přitom sním jídlo, které není vhodné, záměrně jím nějakou dobu méně, abych to vyvážil/a.	S	N
12.	Přejedení se je pro mě impulsem k dalšímu přejídání.	S	N
13.	Jím dietní jídla, i když mi nechutnají.	S	N
14.	Oblíbené kalorické potraviny raději vynechám úplně, než abych je nedojedl/a.	S	N
15.	Když jeden den sním o trochu víc, další den to vykompenzuji pohybem nebo menší porcí.	S	N
16.	Snažím se žít zdravě, ale přesto si rád/a dopřěji různá jídla.	S	N
17.	Střídám období, kdy držím přísnou dietu, a období, kdy se příliš nestarám o to, co a kolik sním.	S	N
18.	Často vědomě omezují množství zkonsumovaných potravin nebo jím menší porci, ačkoli bych měl/a chuť jíst více.	S	N
19.	Když hubnu, dovolím si v podstatě každou potravinu v rozumném množství.	S	N
20.	Nestřídám období diet a neomezeného jedení, ale snažím se žít trvale v rovnováze.	S	N
21.	Je pro mě snazší zhubnout podle přesně odborníkem předepsané diety, než abych měl/a volnost ve výběru potravin při vlastním sestavování jídelníčku.	S	N
22.	Při hubnutí je pro mě nejdůležitější rychlý úbytek kilogramů.	S	N
23.	Je mi trapné jíst před lidmi, ale když mě nikdo nevidí, tak si dopřávám.	S	N
24.	Nemám život rozdělen na buď, anebo (potravina je buď dobrá, nebo špatná, cvičím, nebo necvičím, hubnu, nebo nehubnu), ale snažím se žít vyrovnaně.	S	N
25.	I když si vezmu na oslavě např. dort, dokážu se již po zbytek večera hlídat.	S	N
26.	Dokážu nahradit vysoce kalorickou potravinu potravinou vhodnější pro hubnutí.	S	N
27.	Po sladkém se tloustne, proto si sladkosti zcela zakazuji.	S	N
28.	Při každém soustu myslím na svoji váhu.	S	N
29.	Jsem se sebou spokojený/á i s drobnými nedokonalostmi.	S	N
30.	Nestává se mi, že jím bezmyšlenkovitě.	S	N

Příloha č. 1 - Použité dotazníky

U následujících 3 otázek, prosím, zakroužkujte **S=souhlasím** nebo **N=nesouhlasím** podle toho, jak tomu u Vás platí obvykle.

1.	Když je mi smutno, často se přejídám.	S	N
2.	Když pociťuji napětí nebo podrážděnost, často cítím potřebu jíst.	S	N
3.	Když jsem nervózní, snažím se uklidnit jídlem.	S	N

KDE SI MYSLÍM, ŽE JE PROBLÉM

U následujících oblastí ohodnoťte na stupnici **od 1 do 5 (1=vůbec neovlivňuje, 5=zcela ovlivňuje)**, jak dle Vašeho názoru ovlivňují Vaše jídelní chování (např. jídlo navíc).

Mé jídelní chování ovlivňuje:

1 = vůbec neovlivňuje, 5 = zcela ovlivňuje

1.	EMOCE (jím např. ze stresu, smutku, nudy, k umocnění pohody či za odměnu)	
2.	NEVHODNÉ MYŠLENKY typu „buď - anebo“(buď hubnu,nebo se nekontroluji, buď to sním celé, nebo se toho radši ani nedotknu), co bych měl/a ze života, kdybych se nemohl/a ani najíst	
3.	VNĚJŠÍ PROSTŘEDÍ jako je např. vůně či dostupnost jídla nebo různé oslavy a večírky	
4.	HLAD (často trpím pocity hladu a je mi to nepříjemné tak, že se musím najíst)	
5.	NEZNALOST ZDRAVÉ VÝŽIVY (nevím jak správně jíst, jak si sestavit jídelníček či jaké potraviny zvolit)	
6.	JINÉ (doplňte):	

Děkujeme Vám za Váš čas a spolupráci!

Veškeré údaje budou použity pouze pro výzkumné účely a zefektivnění terapie. Prosíme, potvrďte svým podpisem, že s tímto využitím souhlasíte. Děkujeme.

.....
Podpis účastníka

Číslo	Kvalita života											KŽ-Suma1	KŽ-Suma2
	KŽ-FK1	KŽ-FK2	KŽ-SD1	KŽ-SD2	KŽ-SŽ1	KŽ-SŽ2	KŽ-SVV1	KŽ-SVV2	KŽ-P1	KŽ-P2			
1	31	18	22	12	10	4	15	10	5	5	83	49	
2	21	15	13	8	4	4	10	10	6	6	54	43	
3	36	26	20	17	5	8	18	20	9	10	88	81	
4	49	45	26	25	10	8	23	21	12	10	120	109	
5	20	18	17	11	8	4	12	9	5	5	62	47	
6	23	16	17	11	4	4	13	11	6	5	63	47	
7	43	19	13	22	5	4	9	15	5	5	75	65	
8	20	17	26	34	4	4	16	16	5	5	71	76	
9	28	22	17	15	5	5	13	12	6	5	69	59	
10	31	19	13	9	4	4	10	12	5	5	63	49	
11	29	20	26	27	5	4	25	17	14	12	99	80	
12	35	22	15	9	9	4	11	10	8	7	78	52	
13	25	22	13	7	7	4	14	11	6	5	65	49	
14	17	14	16	7	6	4	12	9	5	5	56	39	
15	51	39	14	18	8	7	16	21	8	5	97	90	
16	20	18	18	9	4	4	11	10	5	5	58	46	
17	25	23	21	17	5	4	11	11	5	5	67	60	
18	23	19	19	19	8	8	23	24	16	15	89	85	
19	28	25	17	16	4	4	11	13	7	8	67	66	
20	26	29	14	7	4	4	12	9	8	5	64	54	
21	17	18	31	31	11	12	18	20	9	10	86	91	
22	33	24	21	12	5	4	17	15	6	6	82	61	
23	43	39	29	26	13	12	19	21	14	9	118	107	
24	35	28	25	21	14	8	18	15	11	10	103	82	
25	44	20	34	15	11	7	31	13	10	5	130	60	
26	48	46	17	9	13	13	16	14	5	5	99	87	
27	24	23	24	16	6	6	12	13	10	7	76	65	
28	15	14	17	11	4	4	14	10	5	5	55	44	
29	30	26	12	11	8	5	18	17	7	6	75	65	
30	30	23	31	21	10	5	19	15	12	11	102	75	
31	20	16	15	11	7	4	15	11	5	5	62	47	
32	28	26	13	8	4	4	12	12	5	5	62	55	
33	18	14	16	13	4	4	16	11	5	5	59	47	
34	29	22	27	28	11	13	20	27	8	15	95	105	
35	15	14	21	13	12	12	10	11	5	5	63	55	
36	54	31	25	16	10	5	23	13	6	5	118	70	
37	25	19	21	17	8	6	14	11	6	5	74	58	
38	25	27	28	26	4	4	24	22	6	6	87	85	
39	25	16	22	18	4	6	19	14	5	8	75	62	
40	18	15	20	7	6	4	13	9	5	5	62	40	
41	23	15	13	8	6	4	12	9	8	5	62	41	
42	50	40	35	25	11	10	22	24	9	7	127	106	
43	35	23	22	19	9	7	15	13	8	5	89	67	
44	25	23	21	14	4	4	13	12	5	5	68	58	
45	33	23	32	21	6	4	25	18	7	9	103	75	
46	35	24	27	15	5	4	18	12	11	6	96	61	
47	45	45	29	29	15	15	24	25	10	16	123	130	
48	38	38	27	24	5	9	30	23	9	5	109	99	
49	28	21	30	10	5	4	14	9	5	5	82	49	
50	14	14	7	7	4	4	9	9	5	5	39	39	
51	18	17	17	15	7	4	13	10	8	6	63	52	
52	21	18	27	31	16	20	13	11	6	5	83	85	
53	18	11	23	17	4	4	13	10	7	5	65	47	
54	19	19	13	17	4	4	13	14	5	6	54	60	
55	16	17	10	10	4	4	11	11	5	5	46	47	
56	20	18	29	25	6	6	18	17	8	6	81	72	
57	24	19	17	11	5	5	12	11	5	6	63	52	
58	30	20	30	12	6	4	14	12	8	6	88	54	
59	28	25	13	11	4	4	11	11	7	5	63	56	
60	53	43	23	20	16	17	22	19	14	14	128	113	
61	23	14	25	7	6	4	13	10	5	5	72	40	
62	22	14	24	8	12	4	13	11	7	5	78	42	
63	59	19	35	23	8	4	20	12	8	5	130	63	
64	45	39	28	24	16	13	30	25	11	12	130	113	
65	46	31	23	14	6	5	26	18	12	9	113	77	

Příloha č. 2 - Data dotazníkového šetření

Číslo	Stunkard							E1		E2		Osobní charakteristiky					
	R1	R2	D1	D2	H1	H2			Výška	Váha1	Váha2	BMI1	BMI2	Věk			
1	8	17	5	4	9	4		2	0	172	84,0	77	28,4	26,0	27		
2	19	19	8	7	4	6		3	2	175	89,4	88,8	29,2	29,0	53		
3	4	18	9	5	7	4		1	0	172	102,5	93,5	34,6	31,6	44		
4	9	19	12	5	2	1		6	1	170	104,9	92	36,3	31,8	42		
5	16	19	4	4	3	3		0	0	164	79,0	75	29,4	27,9	60		
6	10	16	5	2	4	3		0	0	168	82,7	66	29,3	23,4	27		
7	12	19	10	4	8	2		6	0	150	86,5	83	38,4	36,9	41		
8	12	13	6	5	2	4		0	0	169	102,3	102,3	35,8	35,8	15		
9	12	20	7	8	6	3		5	5	163	79,9	74	30,1	27,9	55		
10	4	16	7	3	8	2		0	0	173	99,0	92	33,1	30,7	47		
11	10	17	10	13	9	7		5	6	167	107,0	97	38,4	34,8	44		
12	19	19	10	4	9	3		0	0	175	93,0	88	30,4	28,7	57		
13	5	14	9	4	4	3		2	0	158	99,8	92	40,0	36,9	46		
14	9	19	8	3	8	1		0	0	172	85,0	78	28,7	26,4	31		
15	6	11	9	6	7	2		4	2	170	138,0	134	47,8	46,4	45		
16	13	15	5	3	5	1		3	0	182	81,5	76	24,6	22,9	39		
17	6	19	7	5	11	8		0	0	168	79,5	74	28,2	26,2	32		
18	10	17	15	5	11	4		6	2	153	70,5	67	30,1	28,6	45		
19	7	14	8	3	9	3		1	0	172	98,2	93	33,2	31,4	41		
20	9	10	6	7	8	6		0	0	157	61,3	63	24,9	25,6	53		
21	7	18	13	9	5	5		6	4	168	85,0	77	30,1	27,3	55		
22	8	14	12	8	4	1		6	5	165	97,5	87	35,8	32,0	48		
23	7	16	7	2	10	3		0	0	175	89,3	83	29,2	27,1	32		
24	9	15	11	10	6	8		6	5	167	83,0	80	29,8	28,7	37		
25	7	13	13	3	5	1		6	2	163	91,4	83	34,4	31,2	27		
26	7	20	14	5	10	4		6	2	173	105,0	98	35,1	32,7	66		
27	14	16	13	10	4	2		6	6	168	78,0	75	27,6	26,6	21		
28	12	15	7	6	8	10		2	1	168	75,5	71,3	26,8	25,3	40		
29	3	4	11	9	4	6		5	6	170	107,3	100	37,1	34,6	45		
30	4	18	11	2	4	3		6	0	178	113,9	102	35,9	32,2	34		
31	14	17	12	5	2	0		6	4	168	95,0	89	33,7	31,5	41		
32	1	12	10	6	11	6		4	1	170	78,2	75	27,1	26,0	44		
33	13	16	12	9	13	8		1	0	175	89,0	86,6	29,1	28,3	25		
34	6	13	14	7	10	3		6	4	174	104,7	98,1	34,6	32,4	33		
35	6	15	11	5	8	0		6	1	161	74,8	71	28,9	27,4	31		
36	7	19	15	4	12	6		4	3	168	96,8	92,1	34,3	32,6	40		
37	6	12	4	3	5	5		0	0	160	87,0	84,7	34,0	33,1	52		
38	14	18	14	12	5	4		6	5	171	100,0	97	34,2	33,2	29		
39	9	17	11	5	12	5		5	2	169	97,0	85	34,0	29,8	45		
40	9	16	14	5	5	0		6	3	167	83,3	75,5	29,9	27,1	42		
41	9	19	5	1	6	0		1	0	175	76,7	70,1	25,0	22,9	63		
42	2	9	7	7	8	4		1	1	168	120,0	118	42,5	41,8	67		
43	11	18	8	8	9	1		0	0	166	103,5	95	37,6	34,5	47		
44	6	12	7	4	3	2		3	1	168	90,3	89	32,0	31,5	42		
45	16	19	6	2	3	3		2	0	170	110,2	104	38,1	36,0	49		
46	5	18	11	3	7	3		3	1	171	95,0	88	32,5	30,1	32		
47	9	16	14	13	7	2		6	6	166	106,8	96,5	38,8	35,0	55		
48	4	16	7	3	4	1		0	0	170	113,6	107	39,3	37,0	41		
49	5	16	13	3	10	4		6	0	167	100,8	86	36,1	30,8	61		
50	7	11	10	7	5	5		3	2	164	65,5	63	24,4	23,4	43		
51	12	19	8	4	1	4		1	1	176	85,2	79	27,5	25,5	32		
52	11	17	11	5	7	4		3	2	172	85,4	83	28,9	28,1	31		
53	7	18	7	3	10	7		0	0	156	57,0	54	23,4	22,2	30		
54	14	20	10	4	6	5		4	1	173	86,0	82	28,7	27,4	45		
55	15	19	5	2	1	1		1	0	173	81,8	77	27,3	25,7	41		
56	5	14	13	10	2	0		6	6	175	103,3	95	33,7	31,0	39		
57	16	19	8	3	3	1		6	1	153	87,0	80	37,2	34,2	45		
58	10	19	7	5	1	0		3	2	164	78,8	72	29,3	26,8	52		
59	12	13	8	4	2	2		0	0	170	80,0	76	27,7	26,3	56		
60	7	19	10	3	8	6		6	0	160	84,6	73,4	33,0	28,7	60		
61	13	15	12	7	7	4		6	3	173	81,0	66,8	27,1	22,3	43		
62	5	19	14	4	9	1		6	1	170	91,0	78	31,5	27,0	34		
63	13	18	13	2	5	1		6	0	168	87,5	80	31,0	28,3	59		
64	2	15	16	10	7	6		6	2	161	127,0	112,8	49,0	43,5	41		
65	8	18	5	4	6	3		3	1	180	135,0	119	41,7	36,7	48		

Číslo			Problém											Suma1	Suma2
	FRK1	FRK2	EP1	EP2	MP1	MP2	PP1	PP2	HP1	HP2	NP1	NP2			
1	18	27	4	2	2	2	3	3	5	3	3	1	17	11	
2	16	24	4	3	2	2	3	3	2	2	3	1	14	11	
3	15	24	3	2	2	2	4	3	2	2	4	2	15	11	
4	12	18	4	2	4	2	3	1	4	2	2	1	17	8	
5	25	25	2	2	2	1	3	2	3	2	1	1	11	8	
6	28	27	1	1	2	1	3	2	3	2	5	1	14	7	
7	23	21	5	2	2	1	2	2	1	2	3	1	13	8	
8	16	17	1	1	3	1	2	1	1	3	1	4	8	10	
9	24	30	3	3	2	2	4	3	2	2	1	1	12	11	
10	22	24	4	3	3	3	4	3	3	3	2	5	16	17	
11	17	19	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	17	14	
12	23	29	3	2	3	1	3	2	3	2	1	1	13	8	
13	20	28	3	2	2	1	4	1	1	2	3	1	13	7	
14	24	30	2	2	1	1	4	4	3	2	2	1	12	10	
15	16	24	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	13	13	
16	19	26	3	3	1	1	3	3	4	1	1	2	12	10	
17	20	23	3	3	3	3	4	4	4	3	4	2	18	15	
18	16	22	5	3	2	2	4	3	5	3	2	2	18	13	
19	19	29	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	14	12	
20	20	19	1	1	2	1	1	3	4	2	3	3	11	10	
21	10	17	5	5	3	2	3	3	2	3	1	1	14	14	
22	12	26	5	5	4	1	4	2	1	1	1	1	15	10	
23	14	29	3	2	3	2	4	3	4	2	4	2	18	11	
24	15	22	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	16	14	
25	12	28	4	3	3	2	5	4	3	2	4	2	19	13	
26	11	20	4	4	3	2	3	2	3	2	2	1	15	11	
27	8	21	5	5	5	2	3	1	2	1	1	1	16	10	
28	18	20	2	2	2	2	5	1	5	5	5	2	19	12	
29	24	28	4	4	3	3	3	5	2	2	1	1	13	15	
30	14	25	5	2	3	1	4	2	1	2	5	1	18	8	
31	16	26	5	4	3	1	3	3	2	1	5	1	18	10	
32	23	25	4	2	1	1	3	4	4	4	3	2	15	13	
33	12	21	3	3	5	1	5	5	3	3	1	1	17	13	
34	9	21	5	4	4	2	2	3	4	3	3	3	18	15	
35	19	26	5	3	1	1	4	3	4	1	1	1	15	9	
36	10	25	5	5	2	3	3	2	4	2	1	1	15	13	
37	21	23	3	2	3	2	4	3	3	3	2	2	15	12	
38	19	24	5	4	4	2	5	4	3	2	1	1	18	13	
39	20	25	3	2	2	1	3	3	3	2	2	1	13	9	
40	18	24	5	5	4	1	2	4	1	1	1	1	13	12	
41	20	23	5	2	5	1	5	1	5	5	5	5	25	14	
42	16	18	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	9	14	
43	17	26	5	1	3	3	3	2	3	3	1	1	15	10	
44	24	26	5	2	1	1	3	3	3	2	1	1	13	9	
45	24	25	2	1	1	3	3	3	2	2	3	1	11	10	
46	14	29	4	4	3	2	5	5	4	3	2	3	18	17	
47	9	15	5	4	3	3	4	3	2	1	1	1	15	12	
48	9	23	3	3	3	1	2	3	2	1	5	1	15	9	
49	15	24	3	2	3	2	3	2	2	2	1	1	12	9	
50	23	27	5	5	1	2	3	3	1	1	2	1	12	12	
51	19	24	2	3	1	1	4	1	1	2	1	1	9	8	
52	17	20	5	1	3	1	1	1	1	2	1	1	11	6	
53	17	25	2	4	4	1	5	2	5	3	4	2	20	12	
54	21	25	3	3	3	2	3	4	3	4	5	1	17	14	
55	25	27	1	2	2	2	5	3	3	2	1	1	12	10	
56	17	21	5	4	2	3	3	2	2	2	3	2	15	13	
57	28	26	5	3	5	3	2	3	2	1	1	5	15	15	
58	18	16	3	3	3	1	3	2	1	2	1	1	11	9	
59	29	28	1	1	2	2	3	3	3	3	2	2	11	11	
60	18	22	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	13	10	
61	13	27	4	3	4	1	3	2	4	3	1	1	16	10	
62	13	29	5	2	3	2	3	2	3	1	2	1	16	8	
63	13	28	5	3	3	2	4	2	1	1	1	1	14	9	
64	8	12	4	3	3	4	4	5	2	2	4	2	17	16	
65	16	25	4	3	2	2	4	3	4	3	5	1	19	12	

Příloha č. 3 - Statistické vyhodnocení

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FRK1	0,071	65	0,200	0,980	65	0,390
FRK2	0,142	65	0,002	0,953	65	0,014
KŽ-FK1	0,137	65	0,004	0,919	65	0,000
KŽ-FK2	0,178	65	0,000	0,857	65	0,000
KŽ-SD1	0,124	65	0,014	0,971	65	0,136
KŽ-SD2	0,118	65	0,025	0,936	65	0,002
KŽ-SŽ1	0,212	65	0,000	0,846	65	0,000
KŽ-SŽ2	0,293	65	0,000	0,666	65	0,000
KŽ-SVV1	0,169	65	0,000	0,903	65	0,000
KŽ-SVV2	0,196	65	0,000	0,862	65	0,000
KŽ-P1	0,191	65	0,000	0,833	65	0,000
KŽ-P2	0,312	65	0,000	0,674	65	0,000
KŽ-Suma1	0,111	65	0,046	0,932	65	0,001
KŽ-Suma2	0,138	65	0,004	0,910	65	0,000
Stunkard-R1	0,120	65	0,021	0,975	65	0,211
Stunkard-R2	0,153	65	0,001	0,882	65	0,000
Stunkard-D1	0,124	65	0,015	0,958	65	0,028
Stunkard-D2	0,207	65	0,000	0,905	65	0,000
Stunkard-H1	0,105	65	0,075	0,972	65	0,153
Stunkard-H2	0,120	65	0,022	0,949	65	0,009
E1	0,227	65	0,000	0,819	65	0,000
E2	0,233	65	0,000	0,781	65	0,000
Váha1	0,093	65	0,200	0,965	65	0,059
Váha2	0,079	65	0,200	0,966	65	0,073
BMI1	0,124	65	0,015	0,953	65	0,014
BMI2	0,113	65	0,038	0,948	65	0,008
Problém-EP1	0,198	65	0,000	0,863	65	0,000
Problém-EP2	0,188	65	0,000	0,909	65	0,000
Problém-MP1	0,201	65	0,000	0,904	65	0,000
Problém-MP2	0,241	65	0,000	0,818	65	0,000
Problém-PP1	0,238	65	0,000	0,894	65	0,000
Problém-PP2	0,213	65	0,000	0,898	65	0,000
Problém-HP1	0,172	65	0,000	0,913	65	0,000
Problém-HP2	0,269	65	0,000	0,849	65	0,000
Problém-NP1	0,228	65	0,000	0,824	65	0,000
Problém-NP2	0,346	65	0,000	0,655	65	0,000
Problém-Suma1	0,098	65	0,196	0,969	65	0,105
Problém-Suma2	0,132	65	0,006	0,973	65	0,168

Příloha č. 3 - Statistické vyhodnocení

	Wilcoxon Signed Ranks Test		Sign Test		Paired Samples Test	
	Z	A. Sig. (2-t)	Z	A. Sig. (2-t)	t	Sig. (2-t)
FRK2 - FRK1	-6,682 ^a	,000	-6,375	,000	-10,416	,000
KŽ-FK2 - KŽ-FK1	-6,539 ^b	,000	-6,658	,000	7,508	,000
KŽ-SD2 - KŽ-SD1	-5,602 ^b	,000	-5,809	,000	7,183	,000
KŽ-SŽ2 - KŽ-SŽ1	-3,659 ^b	,000	-3,953	,000	4,056	,000
KŽ-SVV2 - KŽ-SVV1	-4,323 ^b	,000	-3,808	,000	4,412	,000
KŽ-P2 - KŽ-P1	-3,165 ^b	,002	-3,123	,002	2,698	,009
KŽ-Suma2 - KŽ-Suma1	-6,574 ^b	,000	-6,125	,000	8,437	,000
Stunkard-R2 - Stunkard-R1	-6,909 ^a	,000	-7,811	,000	-14,770	,000
Stunkard-D2 - Stunkard-D1	-6,642 ^b	,000	-6,985	,000	10,862	,000
Stunkard-H2 - Stunkard-H1	-5,834 ^b	,000	-5,909	,000	8,418	,000
E2 - E1	-5,691 ^b	,000	-5,963	,000	7,324	,000
Problém-EP2 - Problém-EP1	-4,368 ^b	,000	-4,704	,000	5,193	,000
Problém-MP2 - Problém-MP1	-4,472 ^b	,000	-4,475	,000	5,403	,000
Problém-PP2 - Problém-PP1	-3,691 ^b	,000	-3,876	,000	4,191	,000
Problém-HP2 - Problém-HP1	-3,709 ^b	,000	-3,355	,001	4,146	,000
Problém-NP2 - Problém-NP1	-3,271 ^b	,001	-3,482	,000	3,488	,001
Problém-Suma2 - Problém-Suma1	-6,224 ^b	,000	-6,584	,000	9,417	,000
Váha2 - Váha1	-6,936 ^b	,000	-7,625	,000	13,424	,000
BMI2 - BMI1	-6,933 ^b	,000	-7,625	,000	13,506	,000
a. Based on negative ranks.						
b. Based on positive ranks.						

Příloha č. 3 - Statistické vyhodnocení

Regresní analýza		Linear		Vysvětlující proměnná: FRK2	
				Vysvětlovaná proměnná: Stunkard-D2	
Model Summary					
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
,479	,230	,218	2,478		
ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	115,463	1	115,463	18,808	,000
Residual	386,752	63	6,139		
Total	502,215	64			
Coefficients					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
FRK2	-,344	,079	-,479	-4,337	,000
(Constant)	13,540	1,919		7,054	,000
Regresní analýza		Linear		Vysvětlující proměnná: FRK2	
				Vysvětlovaná proměnná: KŽ-Suma2	
Model Summary					
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
,543	,295	,284	18,444		
ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	8983,184	1	8983,184	26,406	,000
Residual	21432,354	63	340,196		
Total	30415,538	64			
Coefficients					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Na konci	-3,033	,590	-,543	-5,139	,000
(Constant)	138,707	14,288		9,708	,000
Regresní analýza		Linear		Vysvětlující proměnná: BMI	
				Vysvětlovaná proměnná: KŽ-Suma2	
Model Summary					
R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
,569	,324	,313	18,070		
ANOVA					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9844,007	1	9844,007	30,147	,000
Residual	20571,532	63	326,532		
Total	30415,538	64			
Coefficients					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
BMI po	2,501	,456	,569	5,491	,000
(Constant)	-9,375	13,951		-4,672	,000