

Skala

sytości i głodu



1. Czuję się słabo z głodu!
2. Mocne ssanie w żołądku.
3. Czuję się głodna/głodny.
4. Coś bym zjadła/zjadł.
5. Neutralnie: brak uczucia głodu/najedzenia.
6. Odczuwam niedosyt, potrzebuję dojeść.
7. Uczucie zadowolenia z najedzenia.
8. Uczucie mocnego najedzenia.
9. Nie wstanę z przejedzenia.
10. Odczuwam mdłości z przejedzenia.

Zasady:

- Zaczynaj posiłek z poziomu 3 lub rzadziej 2.
- Kończ jeść na poziomie 7 lub rzadziej 8.

