

ÉHSÉG/TELÍTETTSÉG SKÁLA

1	EXTRÉM ÉHSÉG	Koncentrációs nehézségek, energiahány, szédülés, hányinger, fejfájás
2	KIFEJEZETT ÉHSÉG	Ingerlékenység és nyűgösség, kevés energia. Gyengébb koncentrációs képesség, Remegés Mentálisan nem összeszedett.
3	MEGLEHETŐS ÉHSÉGÉRZET	Erős evési vágy. Üres gyomor érzet, gyomorkorgás. Csökkentett energia.
4	ÉHSÉGÉRZET KEZDETE	Gondolatok az evés körül, az éhség első jelei a gyomorban,
5	NINCS ÉHSÉGÉRZET	Nincs éhség és telítettség érzet
6	TELTSÉG ELSŐ JELEI	Nincs elégedettség érzés
7	TELTSÉG	Étel érzése a gyomorban. Nincs éhségérzet, Elégedettség érzés.
8	TELTSÉG	Kellemetlenül tele gyomor. A gyomor feszül.
9	TELJES TELTSÉGÉRZÉS	Nagyon kényelmetlen érzések. Nehézség, fáradtság érzés.
10	EXTRÉM TELTSÉGÉRZÉS	Kifejezetten rossz érzések, tunyaság érzése