

Éhség skála

Nyugodtan alakítsd ezt a leírást a saját tapasztalataid alapján. A legtöbb optimálisan érzi magát, amikor az éhség skálán a „3” és a „6” között van.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1. ÉHSÉGEN TÚL: Lehet, hogy fáj a fejed. Nem tudsz koncentrálni, és szédülsz.

Akár

koordinációs problémáid is lehetnek. Teljesen elfogyott az energiád, és le kell feküdnöd. Ez nagyon korlátozó diéta során fordulhat elő.

2. Úgy tűnik, nem tolerálsz semmit. Ingerlékeny és nyugös vagy, nagyon éhes, kevés az

energiád. Még hányingert is érezhetsz. Az éhezés szakaszában vagy.

3. Erős az evés utáni vágyad. Ürességet érzel a gyomrodban.

4. Elkezdesz gondolkodni az ételről. A tested jelzi, hogy enni akarsz.

Kicsit éhes vagy.

5. A szervezetnek elegendő üzemanyaga van a működéséhez, és fizikailag és pszichológiailag csak most kezdődik hogy elégedettséget érezz.

6. Teljesen az elégedett vagy.

7. Túl vagy az elégedettség érzésén, mégis "találhatsz még egy kis helyet a gyomrodban" A tested „nem”-et mond, az elméd pedig „igent” még néhány falatra.

8. Valójában már túlságosan feszül a gyomrod.. Talán nem kellett volna többet enni, de nagyon ízlett.

9. Az utóhatások nagyon kellemetlenek. Talán egész nap nem ettél, és nehéznek, fáradtnak és puffadtnak érzed magad. Nincs kedved a szociális kapcsolatokra sem, inkább egyedül lennél, pihennél.

10. A teljes teltségen túl: Ez egy tipikus lakodalmi vacsora érzés – fizikailag nyomorultul érzed magad, nem akarsz vagy nem tud mozogni dem, és úgy érzed, hogy nincs kedved az életre nézni sem.