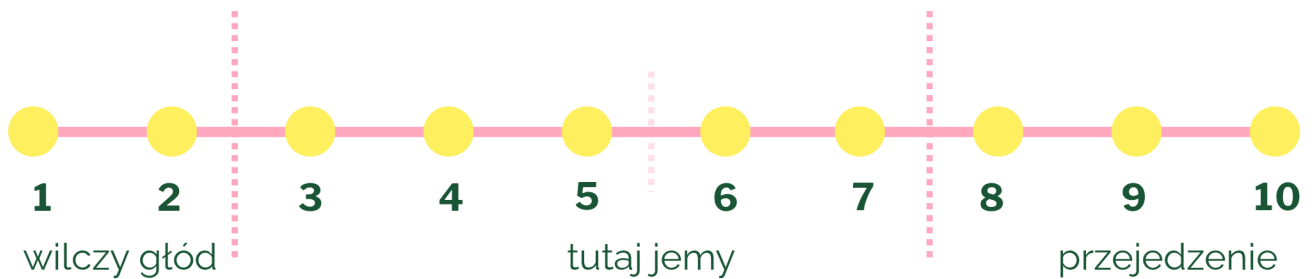


# Skala głodu i sytości



1. Brakuje Ci energii, boli Cię brzuch z głodu, zjadłabyś cokolwiek, co masz pod ręką, a nawet możesz mieć zawroty głowy.
2. Zaczynasz się lekko denerwować, czujesz się osłabiona i trudno Ci się skupić na zwykłych zadaniach.
3. Twój żołądek jest pusty od dłuższego czasu, ciało jasno sygnalizuje, że nadszedł czas na jedzenie, masz drobne problemy z koncentracją i odczuwasz ssanie – TO NAJLEPSZY MOMENT, BY ZACZAĆ POSIŁEK.
4. Minęło już trochę czasu od ostatniego posiłku i zaczynasz czuć pustkę w brzuchu.
5. Czujesz się nasycona, jesteś pełna, ale jeszcze nie do końca usatysfakcjonowana – TO MOŻE BYĆ DOBRY MOMENT, BY ZAKOŃCZYĆ POSIŁEK.
6. Jesteś najedzona, choć mogłabyś jeszcze coś zjeść, jednak masz poczucie, że to mogłoby być już za dużo – TO IDEALNY MOMENT, BY PRZERWAĆ JEDZENIE.
7. Twoje ciało (żołądek) wysyła sygnał, że to już dobry czas, aby skończyć posiłek, choć jeśli coś wyjątkowo Ci smakuje, możesz pozwolić sobie na kilka dodatkowych kęsów.
8. Boli Cię żołądek i wiesz, że dalsze jedzenie może negatywnie wpłynąć na Twoje samopoczucie.
9. Czujesz się źle, poza bólem brzucha możesz być też bardzo zmęczona.
10. Czujesz się, jakbyś była chora z powodu przejedzenia, masz mdłości i trudno Ci się poruszać.