

Желание поесть
обманчиво.
Прислушайся
к себе, чего хочется
на самом деле

Диапазон
безопасных
предпочтительных
состояний.

Позади время,
оптимальное для
начала еды. Теперь
не спеши, ешь
медленно, чтобы
не переесть

9

Сильно переела

болезненные ощущения
раздутия и, возможно, тошноты

8

Переела

ощущение тяжести и давления
одежды

7

Сыта

комфортное ощущение
наполненности желудка

6

Скорее сыта

первые признаки насыщения

5

Ни голодна ни сыта

комфортное состояние

4

Слегка голодна

пустой живот, мысли о еде

3

Голодна

урчит живот, концентрация
снижена

2

Сильно голодна

готовность съесть, что угодно

1

Умираю с голода

головокружение, слабость