

ÉHSÉGSKÁLA

Ismerd fel a valódi étvágyat!

Ez a gyakorlat segít abban, hogy felismerd, mikor vagy valóban éhes.

Nem elég a skála ismerete, figyelmed kell a tested jelzéseire! Általában a 3-as, 4-es szintnél kezdünk enni, ha az 1-esig vársz, már kiéheztetted a szervezeted, és szinte biztosan többet eszel majd a kelleténél.

Általában a 6-os, 7-es szintig étkezünk, mert mire ezt elérjük, kellemesen eltelítődünk, de még nem feszül a gyomrunk.

Minél rutinosabban ismered fel az éhségérzeted, annál jobb időzítéssel kezded és fejezed majd be az étkezéseidet!

1. Szédülés, ájulás közeli állapot
2. Nagyon éhes
3. Aránylag éhes
4. „Úgy ennék valamit!” állapot
5. Semleges
6. Kellemesen jóllakott
7. Nagyon jóllakott
8. Dugig jóllakott
9. A szétpukkadás határán
10. Hányingerig tele