

Skala głodu

JAK STOSOWAĆ?

Korzyści

- Najlepsze narzędzie do kontroli sytości
- Pozwala na naukę potrzeb organizmu
- Zapobiega napadom objadania się
- Uczy szacunku do ciała, zwiększa samoświadomość

Zasady

- Najlepiej zaczynać posiłek z poziomu ③ lub rzadziej ②
- Kończ jeść na poziomie ⑦ lub rzadziej ⑧

Skala głodu - opis poziomów

- ① ●●●●●●●●●● Zjadłabym/zjadłbym konia z kopytami! Jest mi słabo z głodu!
- ② ●●●●●●●●●● Skręca mnie w żołądku, jest nieprzyjemnie
- ③ ●●●●●●●●●● Czuję się głodna/głodny!
- ④ ●●●●●●●●●● Coś bym zjadła/zjadł
- ⑤ ●●●●●●●●●● Czuję się neutralnie - nie jestem ani głodna/-y, ani najedzona/-y
- ⑥ ●●●●●●●●●● Odczuwam niedosyt, potrzebuję dojeść!
- ⑦ ●●●●●●●●●● To jest to, czuję się najedzona/-y i zadowolona/-y!
- ⑧ ●●●●●●●●●● Czuję się mocno syta/-y, ale nie przeszkadza mi to
- ⑨ ●●●●●●●●●● Nie wstanę z przejedzenia!
- ⑩ ●●●●●●●●●● Za chwilę pęknę! Czuję mdłości, chyba zwymiotuję!

