

# STUPNICE HLADU A NASYCENÍ

Nejllepší bude, když si tuto stupnici vytiskneš a budeš se k ní pravidelně vracet, než si jí zažiješ. Snaž se zůstat v komfortním rozsahu (3-7).

PŘÍLIŠ HLADOVÁ	0	Šílená hladovost. Pocit naprosté prázdnoty v žaludku. Můžeš zažít: bolest hlavy, motání hlavy a závratě, bolest žaludku, nevolnost, letargie, špatná nálada.
	1	Pocit, že bys snědla naprosto cokoliv. Pocity podrážděnosti a úzkosti. Neschopnost soustředit se. Neschopnost myslet na nic jiného, než je jídlo.
	2	Velká hladovost. Žaludek kručí a objevují se pocity prázdnoty v žaludku. Myšlenky na jídlo začínají převládat nad ostatními myšlenkami.
KOMFORTNÍ ROZSAH	3	Hladovost a připravenost jíst. Není tam pocit naléhavosti. Začínají se objevovat myšlenky na jídlo.
	4	Malý hlad. Pomohla by svačina. Myšlenky na jídlo spíš nejsou.
	5	Neutrál - ani hlad, ani pocit sytosti.
	6	Začínáš se cítit sytá
	7	Příjemný pocit sytosti, spokojenost.
PŘÍLIŠ PLNÁ	8	Trochu větší, než příjemná sytost. Možná jsi toho snědla víc, než bylo potřeba. Cítíš, že jsi možná mohla přestat o několik soust dříve. Nemáš teď vůbec myšlenky na to, že bys měla chtít jíst brzy znovu.
	9	Velká plnost. Pocity fyzického nepohodlí. Musíš si rozepnout knoflík u kalhot. Nadýmání.
	10	Extrémní přejedenost/přeplněnost. Možná pocity na zvracení a potřeba odpočinku/spánku.