



ADHD és túlevés kurzus

Éhség jóllakottság skála

1-10-ig

Figyeld meg, mielőtt ennél, az érzeted, hol helyezkedik el ezen a skálán.

Figyeld meg azt is, hogy miközben eszel, az érzeted, hol helyezkedik el ezen a skálán.

Segíteni fog tudatosítani, ha vizsgálod magad, hogy mennyire vagy tele. Segít a belső érzékenységed.

1----2----3----4----5----6----7----8----9----10

· 5 semleges: se éhes, se jóllakott

Éhség érzékelése:

· 4 amikor már észleld magadon az éhség apró jeleit, már picit kezdesz észlelni valami éhség félét

· 3 közepes éhség állapota, meglehetősen éhes vagy, szívesen ennél, **itt esik a legjobb az evés, az éhség, a legjobb fűszer,**

· 2 nagyon erős éhség: farkaséhes vagy, csak az evésre tudsz gondolni, türelmetlen, feszült vagy, gyorsan is eszel, ezt ne várd meg, jellemzően rossz döntést hozol és mindegy mit csak egyél, habzsolsz és így többet is eszel. Átlagosan 20 perc kell a jóllakottság érzéséhez, ha habzsolsz sokkal többet eszel, míg az agyad észleli a teltséget.

· 1 ritka: a hétköznapi életben, böjtnél érezheted. Ez éhezés, több napig nem eszel, ezért itt már a szervezet raktárjaiból szabadít fel.

Jóllakottság érzékelése:

· 6 kezdesz jóllakni, már nem üres a gyomrod, de még kell az energia, így tovább eszel.

· **7 pont jó zóna**

a kellemes jóllakottság állapota, jóllaktál, de nem vagy elnehezülve, jólérezem magam tudok tovább dolgozni.

· 8 túlettem magam: itt már többet ettél mint, ami igazán kellett.

· 9 tele vagy, de még nem vagy rosszul, lefeküdnél, kaja kóma.

· 10 rosszullétig etted magad, hányinger, hányás, rossz állapot.

Állj meg és figyeld magad:

Evés kezdete: **3-as szinten ideális**, ez a legjobb időpont az evésre.

Evés befejezése: **7-es szinten ideális**, a pont jó zónában legjobb abbahagyni az étkezést.

...inkább a kukába kerüljön, mint a csípődre...

Gyakorlatba ültetni nem egyszerű, de tanulható, gyakorold, gyakorold!