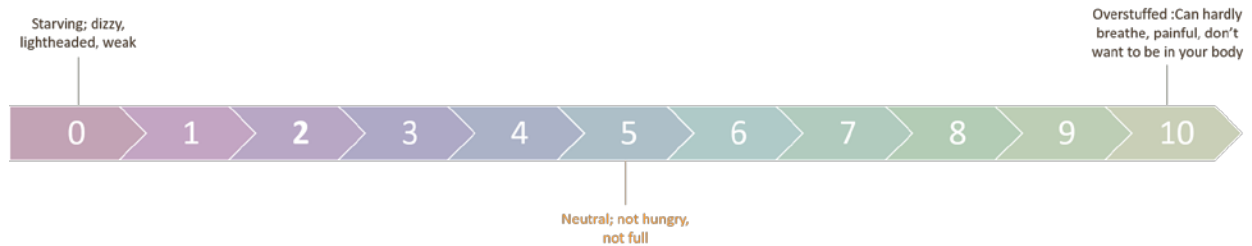


HONGER SCHAAL

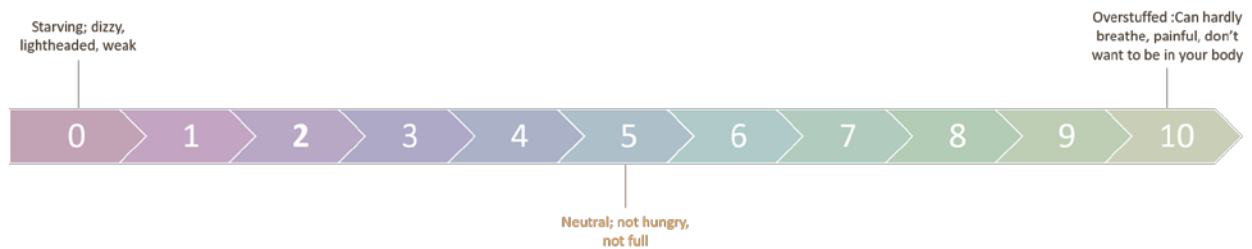
- 0** Uitgehongerd; duizelig, licht in je hoofd, zwak
- 1** Heel, heel hongering; chagrijnig & snel geïrriteerd/kort lontje
- 2** Veel honger; sterke hongersignalen (die komen en gaan)
- 3** Sterke honger, maar niet overweldigend
- 4** Een beetje honger, subtiel honger signaal
- 5** Neutraal; geen honger, niet vol
- 6** Net boven neutraal; fysiek comfortabel maar zou nog wel meer lusten
- 7** Precies vol
- 8** Behoorlijk vol; licht oncomfortabel, sloom
- 9** Volgepropt en zeer oncomfortabel
- 10** Kan amper ademen of bewegen, pijnlijk, wil niet meer in je lijf zijn

Noteer het getal dat jij ervaart vlak voor je gaat eten en het getal dat je ervaart nadat je gegeten hebt.

Wat is het getal op de hongerschaal waar je nu bevindt vlak voor je aan het eten bent?



Wat is het getal op de hongerschaal waar je je bevindt wanneer je bent gestopt met eten?



Welke fysieke sensaties heb je ervaren vlak voor het eten en na het eten?
