

Не передайте

Чтобы контролировать массу тела, важно прислушиваться к своему организму, а именно к ощущению голода и сытости. Этому можно научиться, но потребуется время и практика. В следующий раз во время приема пищи попробуйте есть медленно, внимательно прислушиваясь к своим ощущениям.

Оцените уровень голода или сытости с помощью представленной ниже шкалы. Вам нужно удерживаться в диапазоне от 3 до 7 баллов, здесь вы будете чувствовать себя комфортно, сможете получать удовольствие от еды и при этом не переедать. Помните, что чувство удовлетворения и сытости может возникать не сразу, поэтому старайтесь есть медленно.

Балл	Шкала оценки голода/сытости
10	Сильный дискомфорт, ощущение переполненности желудка или тошнота
9	Дискомфорт и тяжесть в желудке
8	Небольшой дискомфорт и ощущение переполненности желудка
7	Насыщение, но без дискомфорта — голод прошел
6	Комфортное насыщение — можно съесть еще
5	Нейтральное состояние — ни голода, ни сытости
4	Легкий голод — можно подождать до следующего приема пищи
3	Голод, но без дискомфорта — явные сигналы, свидетельствующие о том, что организму нужна еда
2	Сильный голод, раздражение или тревога — вы готовы съесть все, что видите
1	Очень сильный голод, слабость, туманность сознания, головокружение и другие неприятные проявления голода

www.move.va.gov, Nutrition Handouts, NO4 Version 5.0 http://www.move.va.gov/docs/NewHandouts/Nutrition/NO4_HungerAndFullness.pdf (Дата обращения: 11 февраля 2020 г.)