مقياس معدل الجوع والشبع

10 شبع مؤلم
غثيان، ألم، انطواء على نفسك من شدة الانزعاج، خمول شديد، الحركة تصبح غير مريحة

9 شبع مفرط
انتفاخ وبروز في البطن، شعور بالثقل وبطء، قد تشعر بالألم، ملابسك تصبح غير مريحة

8 شبع قوي
أكلت أكثر من اللازم قليلاً، قد تشعر بالانتفاخ أو بعدم الراحة في المعدة. الأكل لم يكن بدافع الجوع

7 شبع متوسط
انتهى شعور الجوع، تشعر بالرضا، هناك بعض الثقل في المعدة لكنك مرتاح ونشيط

توقف

6 شبع خفيف
تشعر بالراحة والاكتفاء، يبدأ اهتمامك بطعم الأكل ومتعتك به في التراجع، لكنك قد تتمكن من الأكل أكثر

5 متعادل (لا جائع ولا شبعان)
لا تشعر بالجوع ولا بالشبع، الأكل قد يصبح أبطأ في هذه المرحلة، والطعام ما زال لذيذاً

4 جوع خفيف
بعض الغرغرة في المعدة، تستطيع الأكل بوعي وهدوء، تشعر بطاقة جيدة

3 جوع متوسط
أفكارك تتجه للطعام، أصوات من المعدة، من الصعب تشتيت الانتباه عن الأكل

ابدأ الأكل

2 جوع شديد
عصبية، قلق، غثيان، أفكار ملحّة حول الطعام، توتر وانزعاج من الناس أو الأشياء

1 جوع مؤلم
ضعف، دوخة، تقلصات وآلام في المعدة، صعوبة في التركيز، التفكير المستمر بالطعام