

Flenu



0-2 ÜBERHUNGRIG
2-4 LEICHTER HUNGER
4-6 NEUTRAL
6-8 ANGENEHM SATT
8-10 VOLLGESTOPFT

Dein Hunger- und Sättigungsgefühl von 0 (überhungrig) bis 10 (vollgestopft) einzuschätzen. Es dient dazu, dich besser kennenzulernen, ohne strikte Regeln. Ideal ist es, bei einer 3 zu essen und bei einer 7 aufzuhören, wobei Übung und Geduld nötig sind. Die Zahlen sind Nuancen und nicht in Stein gemeißelt. Es ist normal, länger zu brauchen, um das eigene Hungergefühl zu erkennen. Es ist Zeit, den Bezug zum Essen zurückzugewinnen.