

# ÉCHELLE DE SATIÉTÉ

1

Affamé au point de se sentir faible ou d'avoir la tête qui tourne

2

Affamé au point d'être irritable, de manquer d'énergie et d'avoir l'estomac qui gronde sans arrêt

3

Avoir assez faim pour que l'estomac commence à gronder un peu

4

Commencer à avoir faim, sentir un « petit creux »

5

Neutre, n'avoir ni faim ni se sentir rassasié

6

Légèrement rassasié mais pas tout à fait satisfait

7

Rassasié mais sans excès (manger plus empêcherait de profiter d'une petite balade)

8

Trop rassasié au point qu'une activité physique telle qu'une bonne marche serait difficile

9

Gavé avec quelques lourdeurs ou douleurs d'estomac (seule la sieste est envisageable)

10

Tellement gavé qu'on est malade

Mangez jusqu'à 7

Attendez le niveau 3