

# SULT- OG MÆTHEDSSKALA



## SULT

1. EKSTREM SULTEN - SVAG,  
SVIMMEL OG UTILPAS

2. STÆRK SULT, IRRITABEL,  
TRÆT, GNAVEN

*RISIKO FOR OVERSPISNING*

## TID TIL AT SPISE

3. SULT, MAVEN FØLES TOM OG  
RUMLER MÅSKE

4. DU BEGYNDER AT TÆNKE PÅ  
MAD, LET SULT, KAN GODT VENDE

5. LET SULTEN, MEN KAN GODT  
VENDE MED AT SPISE



## TILPAS MÆT

6. NEUTRAL, HVERKEN SULTEN  
ELLER MÆT

7. MÆT, IKKE SULTEN LÆNGERE

## TID TIL AT SPISE

8. MAVEN ER FULD, DU NYDER  
IKKE MADEN MERE

9. UBEHAGELIG MÆT, OPPUSTET,  
UTILPAS OG TRÆT

10. SMERTEFULD MÆT, DU HAR  
OVERSPIST, KVALME

