

## 7 шагов к Стройности

### Бонус!

#### Шкала голода

- Умираю от голода
- Чрезвычайно голоден
- Голоден
- Слегка голоден (съел бы что-нибудь)
- Ни голоден, ни сыт — Не особо голоден
- Сыт — Сыт «с верхом» (желудок набит до отказа)
- Объелся

#### Как пользоваться шкалой?

- Перепишите или распечатайте себе эту шкалу на небольшой лист бумаги, который можно носить с собой.
- В течение 3-4 дней подряд, как можно чаще доставайте ее и определяйте, какой интенсивности ваше чувство голода сейчас.