

# Scala della *fame* e della *sazietà*

- 1 Sono così piena da avere nausea
- 2 Sono piena in modo un po' spiacevole
- 3 Sono totalmente sazia
- 4 Sono piena
- 5 Sono piacevolmente sazia
- 6 Sono soddisfatta
- 7 Sono leggermente affamata
- 8 Ho fame in modo importante
- 9 Ho fame tanto da essere spiacevole
- 10 Mi sento svenire

**Questo è la pratica proposta dall'Intuitive Eating, che può essere però più neuro-normativa (cioè basarsi su un'idea di funzionamento unica e uguale per tutt\*). Quando e se te la senti, il mio invito è quello di creare la scala della fame e della sazietà con la persona, sulla persona. Capire insieme a lei il suo funzionamento e i suoi segnali di fame/sazietà che crescono.**

**Questo è uno sguardo che invito a coltivare in ogni pratica.**

---

*Questo materiale è riservato esclusivamente all'uso personale e all'applicazione nel lavoro individuale con le persone che accompagni. Non è consentita la diffusione, riproduzione, né l'utilizzo dei contenuti per fini commerciali o per integrare formazioni, corsi o workshop propri, senza autorizzazione scritta da parte dell'autrice.*

*Grazie per la cura e il rispetto..*