

### Svengdar-/sedduþilfinning (kk)



- 8: Þú ert allt of saddur og líður hreinlega mjög illa. Vilt helst leggjast niður og sofna.
- 7: Þú ert of saddur og finnst það óþægilegt.
- 6: Þú ert saddur og finnur vel fyrir þeirri tilfinningu. Líður vel í líkamanum.
- 5: Þú ert að verða saddur, heilinn sendir skilaboð um að nú sé næstum komið nóg af mat, kannski nokkrir bitar í viðbót.
- 4: Hlutlaus. Þú ert hvorki svangur né saddur.
- 3: Þú ert aðeins svangur en líður samt ekkert of illa. Farinn að hugsa um mat.
- 2: Þú ert svangur og þarft að sinna því, byrjaður að finna fyrir orkuleysi, finnur fyrir óþægindum í líkamanum.
- 1: Þú ert virkilega svangur og líður illa, finnur hungurverki og pírring. Getur illa einbeitt þér. Mjög orkulaus.