

Svengdar-/sedduþilfinning (kvk)



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