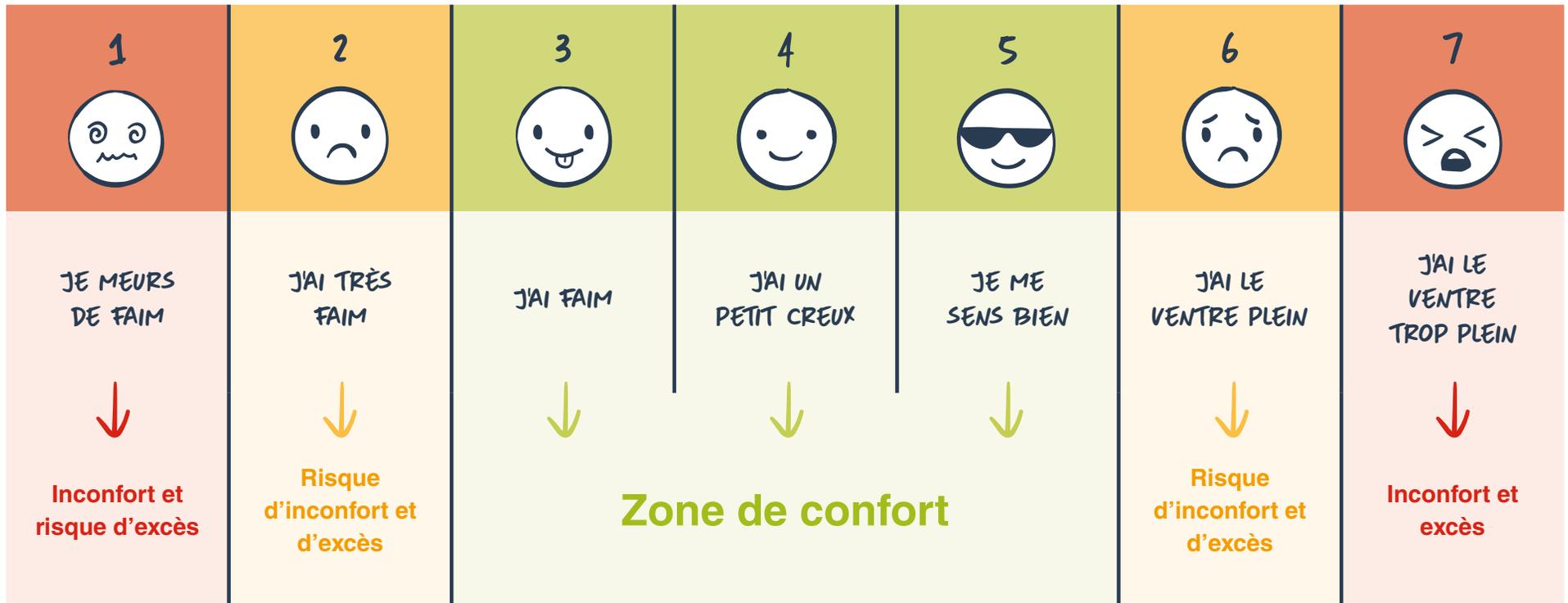


ÉCHELLE DES SIGNAUX DE FAIM ET SATIÉTÉ



L'idéal est de **viser les sensations entre 3 et 5** pour déterminer quand commencer et arrêter de manger et **d'éviter les sensations extrêmes 1 et 7.**

Au début, il peut être difficile d'associer tes sensations de faim et de satiété à un chiffre.
Au fil du temps, cela deviendra plus facile et naturel.