

## Illalla nälkä, pohdinta tehtävä

**Joskus nälkää ei tunnu ollenkaan, vaan se ilmenee äkillisenä mielitekona tai ahmimisena.**

Jätitkö päivällisen syömättä ja ateriaväli venyi?

Söitkö riittävästi aamupalalla ja lounaalla?

Söitkö edellisenä päivänä liian vähän?

Olet syönyt liian vähän useampien viikkojen aikana?

Oletko yrittänyt laihduttaa nopeasti?

Oletko alipainoinen (lihasmassasi on liian pieni)?