

Nälkä	Kylläisyys	Ruokailuun käytetty aika	Häiriötekijät pois	Vaikutus oloon	Huomio ruokaan	Nautinto ja kiitollisuus
Ei ole nälkä... Kannin voimalla täihin. 2		-	Selän kahma joudessa puhelinta	Pinistyi! Nyt jaksaa.	X	✓
10 !! Karmea nälkä...	hups... → 1 Ähkyksi moin	20 min	✓ Tosi no, vähän Selän khtea	Todella epämielellinen olo.	✓/X	Ei jäänyt hyvä mieli.
3	2	5 min	✓	Ei suurta vaikutusta. Söin omenan.	✓	✓
9	1 Tas ähkyssä...	15 min	✓	Oli taas tosi kova nälkä. Äh, miksi oman kay näin...	✓	X
4	2	10 min	X Kattoi TV:tä...	Söin vähän jogurttia, että jaksoin nukkua.	X	X