

Nälkä	Kylläisyys	Ruokailuun käytetty aika	Häiriötekijät pois	Vaikutus oloon	Huomio ruokaan	Nautinto ja kiitollisuus
7	3	20 min	✓	Hyvä! Kahvi piristi kivast.	Olin väsynyt, joten vähillä syönyt karkkii.	X
8	2	25 min	✓	Oli jo korkea nälkä, joten oli ihana syödä monipuolisesti.	✓	Tosi iloinen olo. Olupe hyvä lounas.
7	3	15 min	✓	Kivast energias iltapäivään, mikä jatkoi lopun päivään.	✓	Nam, ihanaa tuorepurkoa.
7	2	20 min	✓	Ole. Ei oikein tehnyt mieli tar- jolla olutta ruokaa.	✓	Näh, ei nyt ollut paras päivällinen.
8	3	10 min	✓	Ihana kemyt iltapäivä ja iltateketti.	✓	✓