

**Nälkä**

**30 päivän ruokavalio**

Nälkä	Kylläisyys

30 päivän ruokavalio

<b>Nälkä</b>	<b>Kylläisyys</b>	<b>Ruokailuun käytetty aika</b>

30 päivän ruokavalio

<b>Nälkä</b>	<b>Kylläisyys</b>	<b>Ruokailuun käytetty aika</b>	<b>Häiriötekijät pois</b>

30 päivän ruokavalio

<b>Nälkä</b>	<b>Kylläisyys</b>	<b>Ruokailuun käytetty aika</b>	<b>Häiriötekijät pois</b>	<b>Vaikutus oloon</b>

<b>Nälkä</b>	<b>Kylläisyys</b>	<b>Ruokailuun käytetty aika</b>	<b>Häiriötekijät pois</b>	<b>Vaikutus oloon</b>	<b>Huomio ruokaan</b>

<b>Nälkä</b>	<b>Kylläisyys</b>	<b>Ruokailuun käytetty aika</b>	<b>Häiriötekijät pois</b>	<b>Vaikutus oloon</b>	<b>Huomio ruokaan</b>	<b>Nautinto ja kiitollisuus</b>