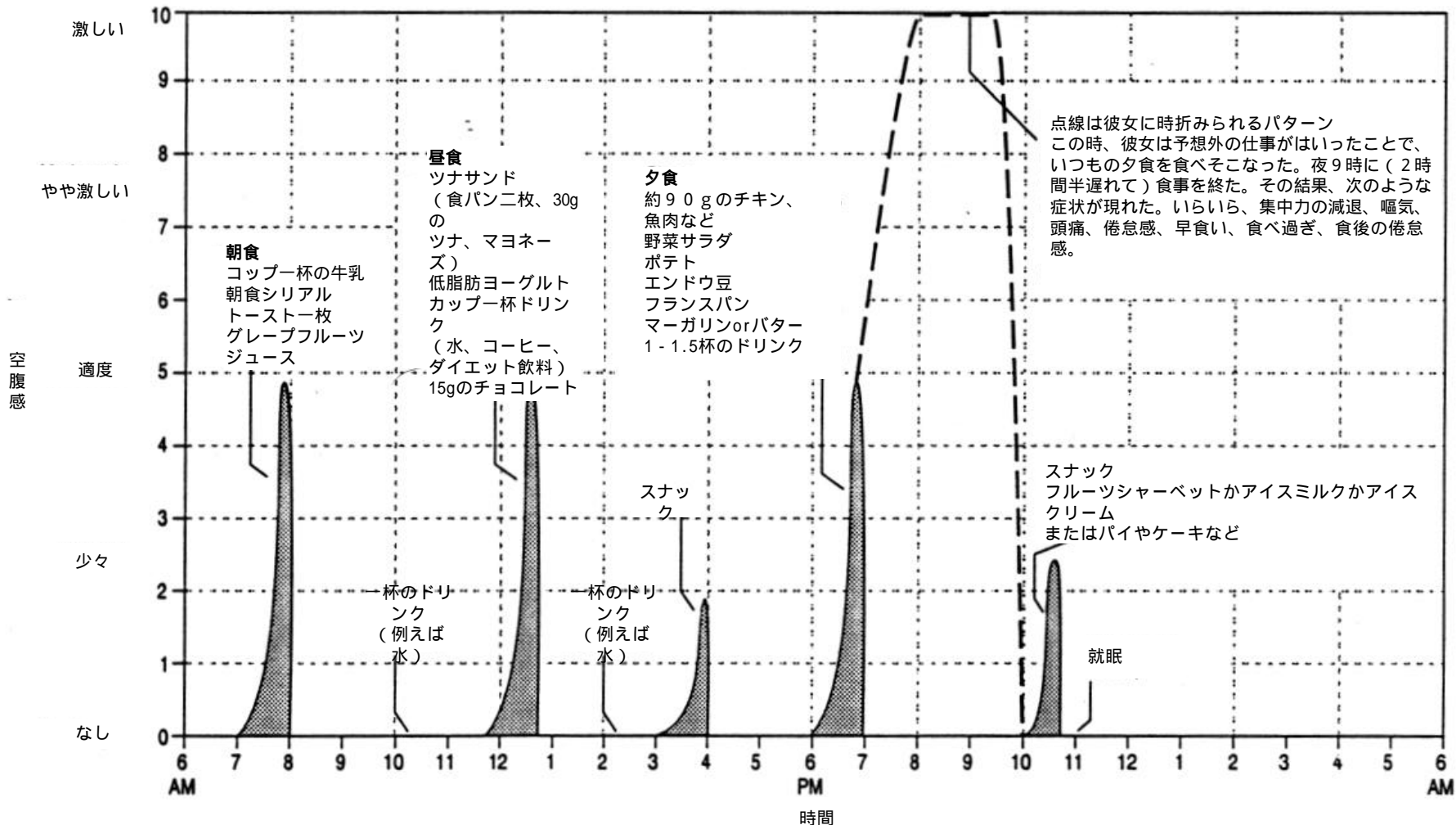


図3 回復した人の空腹感と食事摂取パターン



- A. 彼女は通常(必ずではない)上に示した時間の30分以内に食事を始める。  
 B. 空腹感がピークに向かい始めると、食事をする事で空腹感に対応する。そうすることで空腹感のピークは打ちになり、「適度」のレベル以下になる。  
 C. 何かを食べる間隔は(睡眠中以外は)4時間半以内である。  
 D. 十分なカロリーや栄養を摂取しているので、食事の間には空腹を感じない。  
 注: これは正常の空腹感パターンの一例であり、他にも色々健康なやり方がある。