

# Аппетит



- Аппетит. Особое внимание надо уделять характеру аппетита утром. Следует считать нормальным, если человек, через  $\frac{1}{2}$  - 1 ч после пробуждения, испытывает чувства голода. Иногда человек этой потребности не ощущает и даже через 3 – 4 ч. Это является важным признаком переутомления или неправильной деятельности желудочно-кишечного тракта.
- В дневнике самоконтроля аппетит отмечается как нормальный, сниженный, повышенный; также следует фиксировать отсутствие аппетита, отвращение к еде, повышенную жажду.