

Escala da fome



- NÍVEL 1:** faminto; sentindo fraqueza e tontura.
- NÍVEL 2:** muita fome, com irritabilidade, baixa energia e estômago fazendo barulhos.
- NÍVEL 3:** bastante fome, estômago começando a fazer barulhos.
- NÍVEL 4:** começando a sentir fome.
- NÍVEL 5:** neutro; nem com fome, nem satisfeito.
- NÍVEL 6:** um pouco cheio, mas de forma confortável.
- NÍVEL 7:** cheio; um pouco desconfortável.
- NÍVEL 8:** muito cheio e com sensação de estar estufado.
- NÍVEL 9:** muito desconfortável e com dor abdominal.
- NÍVEL 10:** extremamente cheio e passando mal.