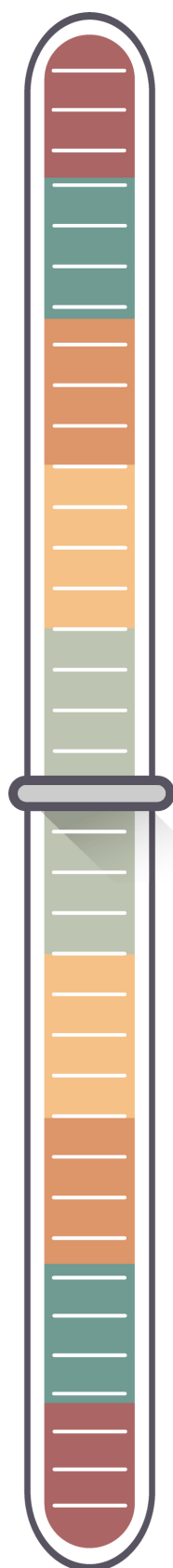


Escala da fome



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.