

OS QUATRO TIPOS DE FOME

Avalie os sinais do seu corpo e reconheça qual tipo de fome você sente em cada momento. Assim, você terá um maior controle sobre a sua alimentação e suas emoções.



1

FOME FÍSICA

Acontece quando seu próprio corpo dá sinais de que você precisa se alimentar.

Por exemplo: barriga roncando, sensação de vazio no estômago, fraqueza.



2

FOME EMOCIONAL

Acontece quando você busca a comida como uma forma de conforto.

Por exemplo: comer por estar ansioso(a), comer por estar triste, comer para procrastinar uma tarefa.

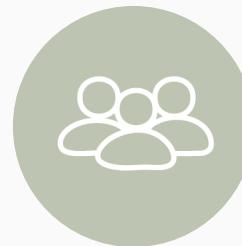


3

APETITE

Acontece quando você quer comer algo por puro prazer e satisfação.

Por exemplo: ao ver um vídeo ou foto de determinado alimento, ao ouvir alguém elogiar uma comida.



4

FOME PRÁTICA/SOCIAL

Acontece quando não há fome física, mas a comida faz parte do momento.

Por exemplo: aniversários, churrascos, encontros, horário de almoço no trabalho.