



Ana Paula
Gluck Karam

NUTRIÇÃO FUNCIONAL E ESPORTIVA

Escala da Fome

- (0) Sem fome
- (1) Com vontade de comer
- (2) Com fome
- (3) O meu corpo está sinalizando fome (ronco no estômago, dor de cabeça, fraqueza etc.)
- (4) Chego a estar irritado e com tontura de tanta fome. Como qualquer coisa que aparecer na minha frente.
- (5) **Consumir alimentos**
- (6) Confortável, mas com um pouco de fome
- (7) Satisfeito/bem alimentado
- (8) Empanturrado
- (9) Desconfortavelmente cheio
- (10) Demasiadamente cheio “como um balão”

*Quando pensar em comer, adotar os seguintes passos:

- Identificar o grau da fome
- Identificar o corpo
- Identificar emoções
- Analisar o contexto: fome ou vontade de comer?
- Decidir o que comer
- Comer devagar e sentir todos os prazeres da comida
- Comer para atingir o nível 7 da escala
- Parar de comer, por a comida de lado