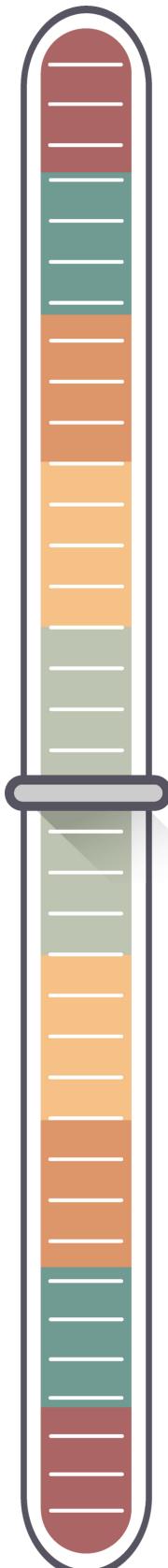


# Escala da fome



**1 FAMINTO**

Quando você chega aqui, a chance de exagerar é grande, pois você estará com bastante fome. Alimente seu corpo o suficiente ao longo do dia, para evitar o nível faminto. Mas caso você chegue aqui, tudo bem. Simplesmente se dê permissão para comer e desfrutar de sua comida. Algo que pode te ajudar é comer um pouco mais devagar do que o normal, percebendo a saciedade, para não ficar muito empanturrado e acabar no outro lado da escala de fome.

**2 IRRITADO**

**3 MUITA FOME**

**4 POUCA FOME**

**5 NEUTRO**

Quando seu corpo der sinais de que você está começando a sentir fome, respeite-o e permita-se comer. Ao fazer isso, você estará trabalhando junto com o seu corpo, e não impondo a ele algo que te disseram ser certo ou errado.

**6 SATISFEITO**

**7 POUCO CHEIO**

Aqui você está satisfeito ou completamente satisfeito. É um ótimo nível para interromper ou terminar sua refeição e evitar que você exagere e se sinta muito desconfortável.

**8 MUITO CHEIO**

**9 SENTINDO DOR**

**10 PASSANDO MAL**

Sentir-se cheio ou passando mal não faz bem ao seu corpo. Mas se você está aqui, tudo bem. Acontece. Isso acontece especialmente quando você ficou muito tempo sem comer nada ou buscou a comida como um conforto emocional. Tudo isso está bem. Mostre a si mesmo um pouco de compaixão e reflita sobre esse momento. Da próxima vez que seu corpo ficar em torno de 3 na escala de fome, dê a si mesmo permissão para comer e respeitar os sinais do seu corpo.