



## Fome Física

### É GRADUAL

Sua fome vai crescendo aos poucos em relação à última vez que você comeu.

### ABERTA A VÁRIOS ALIMENTOS

Você até pode preferir determinados alimentos, mas está aberto a outras opções.

### PODE ESPERAR

Você prefere comer logo, mas consegue esperar de forma tranquila.

### NECESSIDADE NATURAL

Se manifesta através dos hormônios produzidos naturalmente pelo seu corpo.

### DESAPARECE AO COMER

Origina-se do desejo de nutrir o corpo e dar energia a ele.

É um tipo de fome em que você consegue parar de comer quando se sente fisicamente satisfeito.



## Fome emocional

### É REPENTINA

Em um momento, você nem pensa em comida e no próximo está morrendo de fome.

### É DE ALGO ESPECÍFICO

Você deseja um alimento específico e pensa que nenhum outro pode substituí-lo.

### É URGENTE

A fome é tão intensa que parece não poder esperar. Necessidade de "comer agora".

### CAUSADA POR SENSações

Aparece depois de situações que geraram algum tipo de desconforto emocional.

### CONTINUA APÓS COMER

A fome emocional se origina do desejo de reprimir certos sentimentos.

Por isso é tão difícil que a comida satisfaça a fome emocional, uma vez que a real necessidade é de um conforto, e não de alimento.