

TIPOS DE FOME

1 Fome dos olhos

Desejo de comer que vem ao olhar a comida, mesmo que não haja nenhuma vontade anterior.

Exemplo: ver na vitrine de doces em uma padaria.

1

2 Fome celular

Quando as células precisam ser nutritidas e o corpo, então, apresenta sintomas como dor de cabeça e falta de energia.

2

3 Fome da mente

É priorizar o pensar e as informações que se tem sobre nutrição, ao invés de focar no alimento, no sentir. **Exemplo:** tomar um café para ficar alerta ou cortar o carboidrato do jantar

3

4 Fome do olfato (nariz)

Sentir o cheiro de algo e ser despertado a ponto de querer comê-lo. **Exemplo:** um pão de queijo que acabou de sair do forno.

4

5 Fome do estômago

O ruído feito pelo estômago depois de algumas horas vazio.

5



6 Fome da boca

Vontade de sentir algum sabor na língua, seja ele doce, salgado, amargo ou ácido. **Exemplo:** uma vontade inusitada de comer algo no meio da tarde.

6

7 Fome do coração (emocional)

A vontade de comer certos alimentos pode estar ligada a lembranças da infância ou a emoções e sentimentos. **Exemplo:** um bolo de fubá que remete à casa da vó.

7

8 Fome do ouvido

Muitas vezes, é o barulho produzido pelo alimento que nos desperta vontade de comê-lo. **Exemplo:** o crocante da pipoca de cinema.

8

9 Fome do toque

Muitas vezes, a necessidade está em sentir a textura do alimento nas mãos ou na boca. **Exemplo:** a cremosidade de um pudim ou a maciez de um bolo.

9