

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.**

2

Fome celular

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

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**

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.**

5

Fome do estômago

O ruído feito pelo estômago depois de algumas horas vazio.

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.**

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.**

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.**

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.**

