

ESCALA DA SACIEDADE

MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO


1 Com fome

2 Ainda com fome

3 Já começa a sentir a comida caindo no estômago

4 Aquele vazio já começa a ser preenchido

5 Neutro. Nem com fome, nem saciada. Dependendo da situação ou do alimento poderia comer.

6 Confortável. Mas caberia mais um pouquinho.

7 Um pouco desconfortável. Satisfeita, comida básica já não chama atenção.

8 Cheia. Sensação desagradável. Dor, incômodo. Já precisa abrir o botão da calça ou da camisa.

9 Muito cheia. Dor abdominal. Não há posição para ficar, sensação muito desconfortável.

10 Absolutamente estufado. Não cabe nem uma gota d'água. Sensação ruim. Passando mal. Sentindo náuseas ou dificuldade para respirar.