

ESCALA DA FOME

MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF

1 Sem fome

2 Sem sinais físicos de fome

3 Ainda sem sinais físicos de fome

4 Neutra, nem com fome e nem saciada

5 Confortável. Não estou sentindo a fome, mas se me convidarem para comer eu sou capaz de comer de acordo com a situação/refeição.

6 Começando a ficar com fome. Surgindo os sinais de físicos, já começa a olhar o relógio e pensar no que vou comer.

7 Fome. Com sinais físicos para comer. O estômago começa a roncar baixo, sensação de vazio, pequena dor no estômago.

8 Muita fome. O estômago está roncando tão alto que os outros estão escutando, sentindo fraqueza, tontura.

9 Faminta. A dor até parece que passou. E a sensação é de mau humor.

10 Com fome de leão! Sou capaz de comer qualquer coisa que passar na minha frente.