

ESCALA DA SACIEDADE

MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO
GDF

- 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.