



Fome física

Fome emocional

É GRADUAL

Sua fome vai crescendo aos poucos em relação à última vez que você comeu.

É REPENTINA

Em um momento, você nem pensa em comida e no próximo está morrendo de fome.

ABERTA A VÁRIOS ALIMENTOS

Você até pode preferir determinados alimentos, mas está aberto a outras opções.

É DE ALGO ESPECÍFICO

Você deseja um alimento específico e pensa que nenhum outro pode substituí-lo.

PODE ESPERAR

Você prefere comer logo, mas consegue esperar de forma tranquila.

É URGENTE

A fome é tão intensa que parece não poder esperar. Necessidade de "comer agora".

NECESSIDADE NATURAL

Se manifesta através dos hormônios produzidos naturalmente pelo seu corpo.

CAUSADA POR SENSações

Aparece depois de situações que geraram algum tipo de desconforto emocional.

DESAPARECE AO COMER

Origina-se do desejo de nutrir o corpo e dar energia a ele.

CONTINUA APÓS COMER

A fome emocional se origina do desejo de reprimir certos sentimentos.

É um tipo de fome em que você consegue parar de comer quando se sente fisicamente satisfeito.

Por isso é tão difícil que a comida satisfaça a fome emocional, uma vez que a real necessidade é de conforto, e não alimento.