

Escala Fome e Saciedade

Sem fome.	1	Com fome, sensação de vazio.
Sem sinais de fome.	2	Ainda com um pouco de fome.
Ainda sem sinais físicos de fome.	3	Já dá para sentir a comida chegando.
Neutra: nem com fome, nem saciada.	4	Aquele vazio já começa a ser preenchido.
Dependendo da situação ou alimento, poderia comer.	5	Neutra: nem com fome, nem saciada.
Começando a ficar com fome. Olhando no relógio, planejando o que comer.	6	Me bem sinto saciada e perfeitamente confortável.
Com fome. Sensação de vazio, estômago roncando baixinho.	7	Comi um pouco demais, sinto um pequeno desconforto.
Muita fome. Estômago roncando alto, fraqueza, dor de cabeça.	8	Cheia, precisei abrir o botão da calça ou da camisa!
Faminta. Parece até que a fome passou. Sinais de mal humor.	9	Muito cheia, sentindo dor no estômago e mal estar.
Com fome de leão! Capaz de comer qualquer coisa que passar na frente.	10	Explodindo. Sentindo náuseas e dificuldade de respirar.