



DICAS DO SEU MELHOR AMIGO!

COMO IDENTIFICAR A FOME FÍSICA DE FOME EMOCIONAL



Fome física

1) Sinais:

- Estômago roncando.
- Pensamentos sobre comida ou busca por opções.
- Sensação de baixa energia.
- A fome cresce gradualmente.
- Faz tempo desde a última refeição.
- A comida traz saciedade e satisfação.

2) O que fazer:

- **Coma:** Escolha alimentos saudáveis, coma com calma, atenção plena e sem julgamentos.

Fome emocional

1) Sinais:

- Ausência de sinais físicos (estômago calmo).
- Desejos específicos (ex.: chocolate).
- Comer parece a única solução.
- Não passou muito tempo desde a última refeição.
- A comida não traz saciedade ou satisfação.
- Procurar algo na cozinha sem saber exatamente o que.

2) O que fazer:

- Saia da cozinha e mantenha as mãos ocupadas.
- Relaxe, respire fundo e desligue os eletrônicos.
- Socialize, cuide do corpo, deite-se ou pratique exercícios leves.

Aprender a identificar os sinais da fome física e emocional é um passo importante para uma relação saudável com a comida. Cultive hábitos conscientes e cuide do seu corpo e mente.