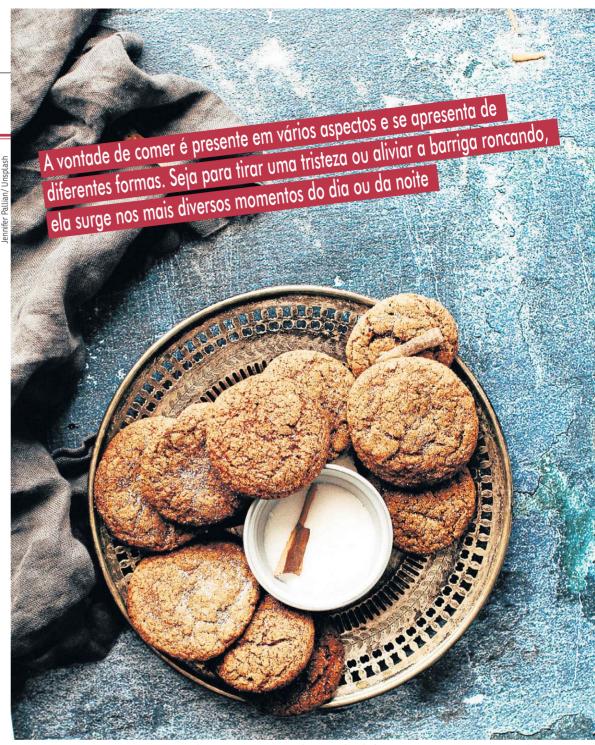
Fitness & Nutrição

Você tem tome de 29

POR EDUARDO FERNANDES

a calada da noite, a vontade de comer alguma besteira sempre surge. Mesmo após se alimentar bem durante o dia, esse desejo aparece e é frequente na vida de muita gente. A fome, como muitos a conhecem, possui características diversas e se apresenta de variadas formas.

Física, emocional, psicologicamente. As camadas presentes são sentidas de maneiras diferentes. Entretanto, cada indivíduo atesta isso com as suas particularidades. Afinal, quem nunca sentiu a barriga roncar? Esse sinal, segundo a nutricionista clínica Thaís Cristine Freire da Silva, refere-se à fome física, quando o organismo precisa e pede por energia e nutrientes.



Doces estão entre as formas mais usadas para satisfazer indivíduos quando eles estão tristes



Existem vários tipos de fome, entre elas, as mais conhecidas são a física e a emocional