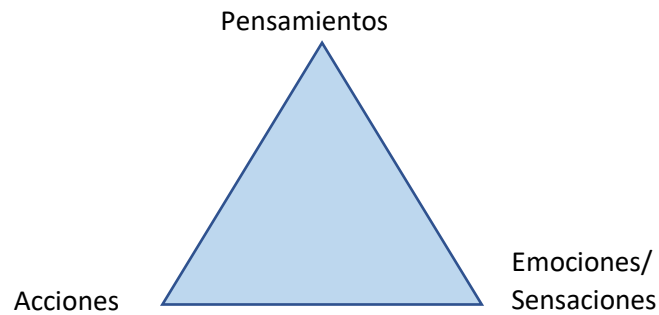




HAMBRE REAL

HAMBRE EMOCIONAL

	HAMBRE REAL	HAMBRE EMOCIONAL
SENSACIONES	Vacío en el estómago	Tensión general más que sensaciones corporales concretas
	Suena la tripa	Nerviosismo, inquietud, ansiedad
	No hay hinchazón	Sensación de necesidad inmediata
	La sensación ha aparecido poco a poco	Aparece de repente
	Sensación de bienestar al haber comido	Sensación de culpa o malestar al haber comido
ACCIONES	Puedes esperar a que llegue el momento de comer	Cuesta esperar, demorar la comida no se plantea como opción
	Hay predisposición a diferentes tipos de alimentos	Apetecen cosas concretas (dulces, ultra procesados, "alimentos prohibidos" ...)
	Comes sin prisa	Comes con prisa
	Dejas de comer cuando ya no tienes hambre	Cuesta dejar de comer,
PENSAMIENTOS	"Estoy comiendo con hambre, lo disfruto"	"Tengo que comer algo"
	"Qué hambre, a ver si pronto llega la hora de comer"	"Me apetece comer, lo necesito"
	"Voy a cocinarme algo rico"	"Me aburro, voy a ver si como algo"
	"Se me va pasando la sensación"	"Me noto ansioso, voy a comer algo dulce que sé que se me pasa"
	"Ya no tengo hambre"	"Sigo teniendo hambre, quiero algo más"



¡Si esta información te ha servido, puedes compartirla con todo aquel que le pueda ser útil!
Esto pretende ser una guía básica para empezar una alimentación consciente, pero recuerda que...no todos estamos en la misma etapa, no trates de convencer, sé el ejemplo.

Si necesitas profundizar o buscas profesionales en el ámbito de la nutrición, psicología y psiconutrición puedes encontrarnos en la web:

<https://www.aracosnutripsico.com/>

Y en redes:



<https://www.instagram.com/aracospaleo/>

<https://www.instagram.com/psicologansiosa/>