

# Hambre real

vs

# Hambre emocional

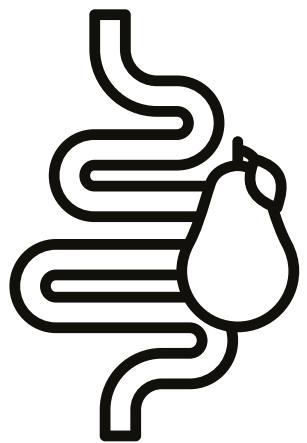


# Hambre real

- Aparece de a poco
- Se siente en el cuerpo (estómago)
- Cualquier comida lo satisface
- Comer genera saciedad y calma



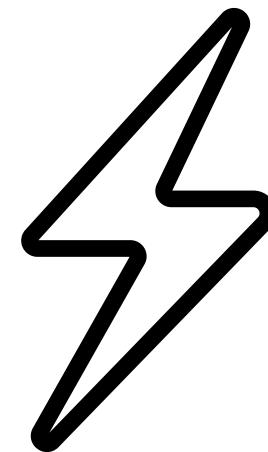
# Señales de hambre real



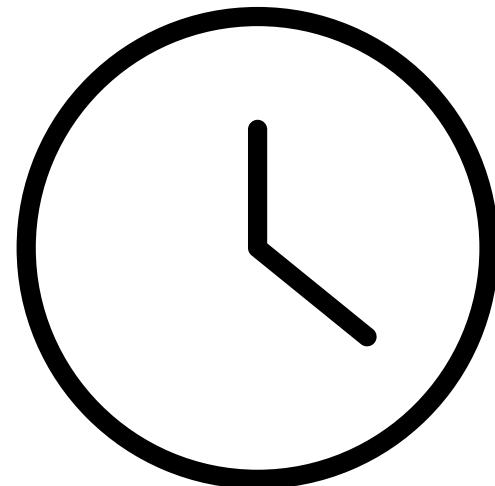
Vacío en el  
estómago



Ruidos



Falta de  
energía



Horario  
de la  
última  
comida

# Hambre emocional

- Aparece de golpe
- Tiene un alimento específico
- No se sacia fácilmente
- Está ligada a emociones

¿Qué suele haber detrás?

- Estrés
- Ansiedad
- Aburrimiento
- Tristeza
- Cansancio



# Mindfulness

Capacidad humana de poder estar en el presente

Favorece:  
Creatividad  
Emociones  
Alimentación  
Estress



## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PASO A PASO

# Mindful eating

Alimentación consciente



ANTES DE EMPEZAR,  
PERCIBIR EL HAMBRE



TOME AGUA



Y RESPIRAR PROFUNDAMENTE



ENFOCAR PRIMERO EN LA  
COMIDA QUE NUTRE



TOMAR ASIENTO Y  
COMER LENTO



DISFRUTE DEL PROCESO DE  
COCINAR



SIN DISTRACCIONES,  
LA ATENCIÓN EN EL ACTO DE COMER



COMIDA SALUDABLE A LA VISTA



INVOLUCRAR TODOS LOS SENTIDOS



DE LAS GRACIAS

# Tu espacio de \*

## crecimiento y cambio



Lic. Rolandi Braian

**M.P. N 615**

Antropometrista ISAK II

IG: plan.equilibrado

Cel: 3764104338

Jujuy 1765 - Primer piso - CEDYT

Lic. Silva Florencia

**M.P. 670**

Antropometrista ISAK I

IG: nutrivilalflor

Cel: 3765224175

Jujuy 1765 - Primer Piso - CEDYT

