

# Hambre real vs Hambre emocional

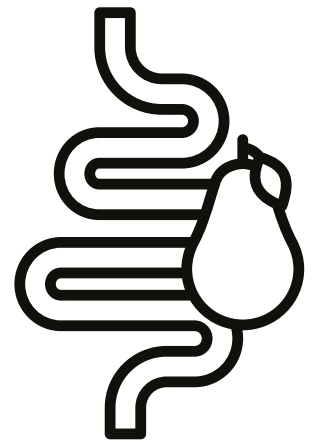


# Hambre real

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



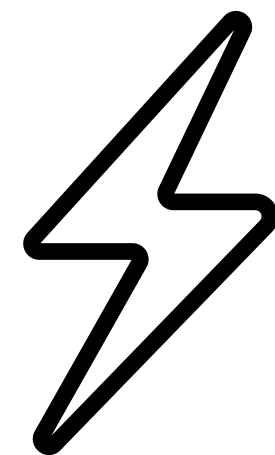
# Señales de hambre real



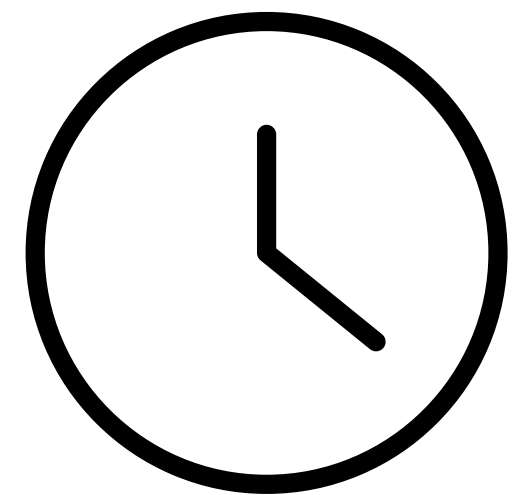
**Vacío en el  
estómago**



**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



# Mindful eating

Alimentación consciente

## ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PASO A PASO



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



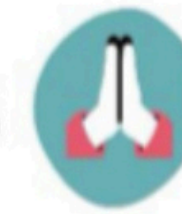
SIN DISTRACCIONES,  
LA ATENCIÓN EN EL ACTO DE COMER



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: nutrivitalflor

Cel: 3765224175

Jujuy 1765 - Primer Piso - CEDYT

