

Mujeres

emocionalmente Fit

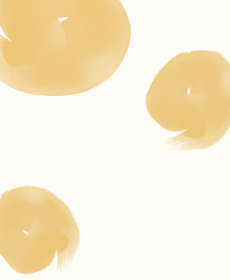
ENTRENAMIENTO Y COACHING



A decorative circular pattern in the top left corner, featuring a brown, textured outer ring and a white, textured inner ring.

Que aprenderás?

Descubrir que tipos de hambre tienes
A diferenciarlas



Empezemos!





Según Jan Chozen Bays, una monja zen, pediatra y autora del libro “Comer atentos”, existen 7 tipos de hambre, aunque en la actualidad se están describiendo algunos tipos de hambre más.(Aprox un total de 9)

De todos los tipos de hambre, la de estómago, se puede decir que es la que identificamos como hambre física, sin embargo, hay otros tipos de hambre que influyen en ese complejo proceso que es tener hambre.



- El **hambre visual**, que seria«comer por los ojos». Nos puede llevar a comer un postre simplemente porque tiene una pinta estupenda. En este caso son nuestros ojos y no nuestro estómago los que llevan la batuta, ya que en realidad ya nos sentíamos llenos antes.
- El **hambre de olfato** es la que nos impulsa a entrar en la pastelería atraídos el olor increíble a pan o a postres recién hechos, aunque en ese momento nuestro estómago nos diga que está lleno y no los necesita para nada.
- El **hambre de boca** es aquél que nos impulsa a comer porque estamos inquietos y necesitamos masticar algo, calmarnos con la sensación de experimentar placer en nuestra boca. Calmamos nuestra ansiedad masticando. El hambre bucal puede estar muy ligada a personas fumadoras y ex fumadoras, que necesitan seguir teniendo su boca conectada a algo.

- El **hambre de estómago**, es el hambre real, la que nos llega de este órgano cuando siente que está vacío. Os invito a observar qué señales os llegan de él cuando creáis que tenéis hambre, retortijones, dolor, molestias, vacío... Muchas veces podemos confundir emociones como inquietud, ansiedad o miedo con señales de hambre que nos envía el estómago.
- **Hambre celular:** el hambre que experimentan los seres vivos que nos lleva a buscar alimentos para sobrevivir. Surge cuando nuestro cuerpo nos pide determinados nutrientes inconscientemente. Por ejemplo: en verano escogemos alimentos más hidratantes mientras que en invierno más calóricos. Es lo que llamamos "antojo" por algún alimento determinado.
- **Hambre mental:** la que se rige por nuestras creencias, por toda esa información que hemos recibido a lo largo de los años sobre lo que debemos comer y lo que no. Pensamientos como "tengo que comer menos azúcar", "no debo comer fritos", "debo comer más alimentos antioxidantes", "son las 2 y es hora de comer"...

- **Hambre de corazón:** es el hambre sentimental. Cuando buscamos nuestros alimentos favoritos para llenar el vacío que nos entristece. Cuando detectamos este tipo de hambre lo ideal es llenar los corazones de distintas maneras, como atender a los amigos, llamar a un ser querido, hacer un regalo, disfrutar de la naturaleza...
- **Hambre emocional:** la comida se convierte en nuestro principal aliado para afrontar y gestionar las emociones. El hambre emocional aparece cuando intentamos evitar las sensaciones de malestar que produce la ansiedad. Así, los alimentos se convierten en un parche para deshacernos de esas sensaciones
- **El hambre social:** es un tipo de hambre que se presenta cuando estamos relacionándonos con los demás en un entorno social y con comida. Así hay veces que aun teniendo todas nuestras hambres saciadas podemos vernos «obligados» a comer.
O veces en que dejamos de comer aquello que nos apetecería comer por que convencionalmente no se considera adecuado. Este tipo de hambre se manifiesta porque comer es un acto social y de interrelación con los demás.



IMPORTANTE!

Aprende a celebrar tus logros, para cuantos pequeños sean!

Piensa en una actividad que te gustaría hacer, un pequeño regalo, una canción... algo que te haga sentir bien, relajada y realizada.

Será tu auto regalo para haber completado este primer módulo, y así festejar tu esfuerzo!





y ya está!

Hora de hacer los deberes!