

ES HAMBRE REAL O HAMBRE EMOCIONAL?

**DETECTA TU APETITO EMOCIONAL Y
SANA TU RELACIÓN CON LA COMIDA
PARA SIEMPRE**

@fitnessemocionalbybea



Hola!

¿Pero, qué es l'hambre emocional?

Pongamos un ejemplo bien claro...

Estás en oficina y un cliente está intentando hacerte la 13-14 para no pagarte lo que te debe.

¿Situación bien estresante, verdad?

Aquel día tenías pensado cenar una ensalada con garbanzos... te lo piensas mejor, y decides ir a por unos nachos y hablar del tema con tus amigas. En este caso, tu diálogo interior te dice que quizás esa elección te haga sentirte mejor expresando como te sientes a gente que quieres y compartiendo tu preocupación.

Esta, NO es hambre emocional.

De lo contrario, nomas al acabar la reunión con dicho cliente, vas a casa y comienzas a comer compulsivamente helado de forma descontrolada y tu diálogo interno te dice: "me lo merezco por el día tan malo que he tenido".

ESTA SI, AMIGA. ES HAMBRE EMOCIONAL.

Y NO SOLO.

- La **"cheat meal" (comida trampa)** donde te embutirás de pizzas y galletas que esperas con toda ansiedad después de pasar una semana con tu dieta de hambre.
- **Aquel momento de cada noche "de relax"** donde empiezas con televisión, Nutella, fuet y bollería.
- Aquella bolsa diaria de patatas fritas porque sientes que tanto **eres un caso perdido.**
- Y finalmente llegar a aquel puñado de frutos secos puntual que **te hace sentir tremendamente culpable (y gorda).**

ESTOS son solo algunos ejemplos de hambre emocional.

En la siguiente página, **te comparto la checklist que cambiará tu relación con la comida de manera definitiva!**

Espero que te pueda ayudar de todo corazón! Un abrazo

Bea



QUIEN SOY

Bea, life coach y entrenadora especializada en entrenamiento de la mujer y PNL.

Con más de 10 años de experiencia en el sector fitness y de acompañamiento emocional, he padecido por años de atracones, y mala relación con la comida, hasta desarrollar mi propio método y aprender así a gestionar mi hambre emocional, perder peso y sacar mi mejor versión y la de las mujeres que han trabajado conmigo.

@fitnessemocionalbybea

DETECTA SI ES HAMBRE REAL O EMOCIONAL

Piensa en la última semana, y recuerda una situación en concreto (o más de una) donde tienes la duda si era hambre emocional o real.

Pon un "check" si reconoces las sensaciones o síntomas.

PD: acuérdate, **la honestidad con nos otras mismas nos empodera y nos libera**, no tengas miedo al resultado final. ❤️

HAMBRE REAL

- Aparece despacio ☐
- Comiendo alimentos saludables, pasados unos 15-20 minutos se para ☐
- Crea sensación de saciedad al 85% ☐
- Antes de ingerir alimentos, hay ruidos estomacales ☐
- Se puede durante la ingesta ☐
- No provoca sentimiento de culpa ☐
- Aparece en cualquier momento del día ☐
- Provoca falta de energía, dolor de cabeza ☐
- Genera sentimiento de plenitud ☐

HAMBRE EMOCIONAL

- Aparece repentinamente ☐
- Es de un alimento en concreto ☐
- No hay sentimiento de saciedad ☐
- El alimento suele ser muy cargado de sal o azúcar ☐
- Ingesta muy impulsiva y rápida ☐
- Provoca sentimiento de culpa ☐
- Aparece especialmente por la noche ☐
- No hay falta de energía, si no deseo de un alimento en concreto ☐
- Genera placer inmediato, pero después frustración, culpa, malestar emocional ☐

TOTAL

TOTAL