

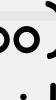
Hambre Física

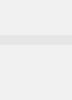
vs

HAMBRE EMOCIONAL

NutriVanne

¿Qué es el hambre física?

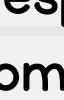
Aparece de manera gradual 
(va aumentando con el tiempo)

Te sirve cualquier tipo de comida .

Se siente en el estómago .



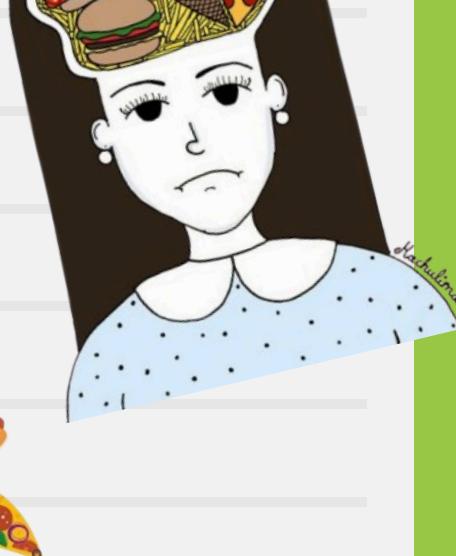
¿Qué es el hambre emocional?

Llega de repente .

Es un antojo muy específico .

No se quita con comida .

Está conectada con tus emociones.



Señales rápidas para diferenciarlas

Hambre Física

- Vacío o ruido en el estómago.
- Cansancio o baja energía.
- Falta de concentración o irritabilidad.
- Dolor de cabeza leve o mareo.



Hambre Emocional

- Aparece de golpe como un impulso (la ansiedad suele sentirse con más fuerza en la noche).
- Se relaciona con emociones (ansiedad, tristeza, enojo)
- Solo un antojo específico "calma"
- Comes pero no te sientes en paz

NutriVanne