

# Hambre Física

vs

# HAMBRE EMOCIONAL

*Nutri Vanne*

## ¿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?

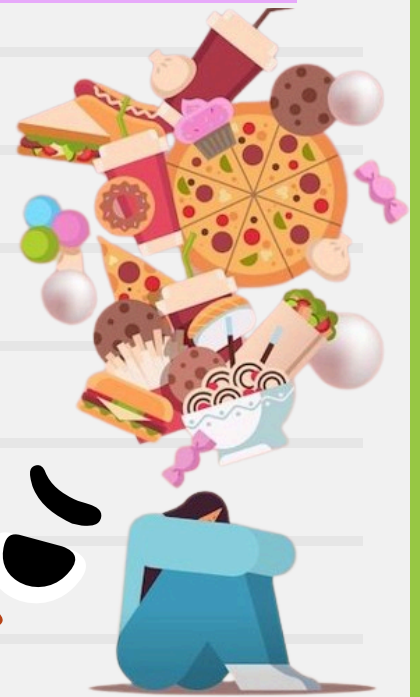
Llega de repente ⚡.  
Es un antojo muy específico 🍫 🍟.  
No se quita con comida 🤯.  
Está conectada con tus emociones.



## 👁️ 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



*Nutri Vanne*