

¿CÓMO IDENTIFICAR Y GESTIONAR TU SENSACIÓN DE HAMBRE Y SACIEDAD?



Antes de comer



¿Cuánta hambre tienes de 1 a 5?



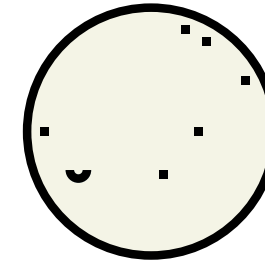
¿Puedes esperar a la próxima comida?

SI

Ocupa tu mente
en otra cosa

NO

Haz un snack saludable
o adelanta la comida



Después de comer



¿Cómo de lleno/a te has quedado de 1 a 5?



1 a 3

PERFECTO
Si sientes algo más
de hambre, toma una fruta



4 a 5

**QUIZÁS HAS COMIDO
DEMASIADO**
Para la próxima,
come lento, no llegues
con hambre,
ponte menos comida