



Sara Tulipani

Contigo desde el conocimiento al bienestar

Identikit del hambre emocional

Hambre FISIOLÓGICA

- Aparece con gradualidad
- No es necesario satisfacerla con inmediatez
- Su aparición no suele venir acompañada de sentimientos o emociones
- Su satisfacción no suele venir acompañada de sentimientos o emociones
- Dejamos de comer con las señales de saciedad
- Cualquier alimento la placa

Hambre EMOCIONAL

- Surge de repente
- Se manifiesta con urgencia
- Surge a partir de una emoción o un desequilibrio emocional que no conseguimos gestionar de otra manera
- Cuando la satisfacemos viene acompañada de un sentimiento de culpa, vergüenza, frustración
- Seguimos comiendo aunque estemos llenos
- Aparece con antojos por específicos alimentos. A menudo se trata de alimentos que nos recuerdan episodios de la infancia