



SANTA CLARA
Club

RECOMENDACIONES CLUB 12

El aburrimiento y tantas horas en casa, con el acceso tan fácil a la nevera o a la despensa, hace que la abramos más de lo debido y picoteemos, ingiriendo más calorías de las que necesitamos y pudiendo acumular algo de peso que tendremos que quitarnos de encima una vez pasada esta cuarentena.

¿Cómo podemos diferenciar el hambre real del hambre emocional?

Os dejo un cuadro explicativo para que sepáis identificarlo con estos tipos sencillos.

En resumen, el hambre real es ese en el que nos "ruge las tripas", es aquel en el que el cuerpo se queja y nos avisa de que le falta energía para seguir. Sin embargo, el hambre emocional es ese capricho, ese alimento concreto que nos apetece y que no nos vale ningún otro para saciarnos. Este último podemos controlarlo con la fuerza de voluntad o con algunas herramientas psicológicas que nos ayudarán a controlarlo.



Hambre emocional	Hambre real
Aparece de forma repentina	Va apareciendo de manera gradual
Hay preferencia por tomar unos alimentos concretos	Cualquier alimento sacia la sensación
Puede pasar en cualquier momento del día	Suele estar relacionado con los horarios de comidas
Pierdes el control. No eres capaz de controlar la cantidad y no disfrutas de lo que estás comiendo	Eres capaz de controlar lo que comes y disfrutas de ello
Suele manifestarse en momentos de aburrimiento, estrés o con mucha carga emocional	Aparece de manera automática
Puede aparecer sentimiento de culpabilidad y/o sensación de insatisfacción	Quedas satisfecho al terminar

