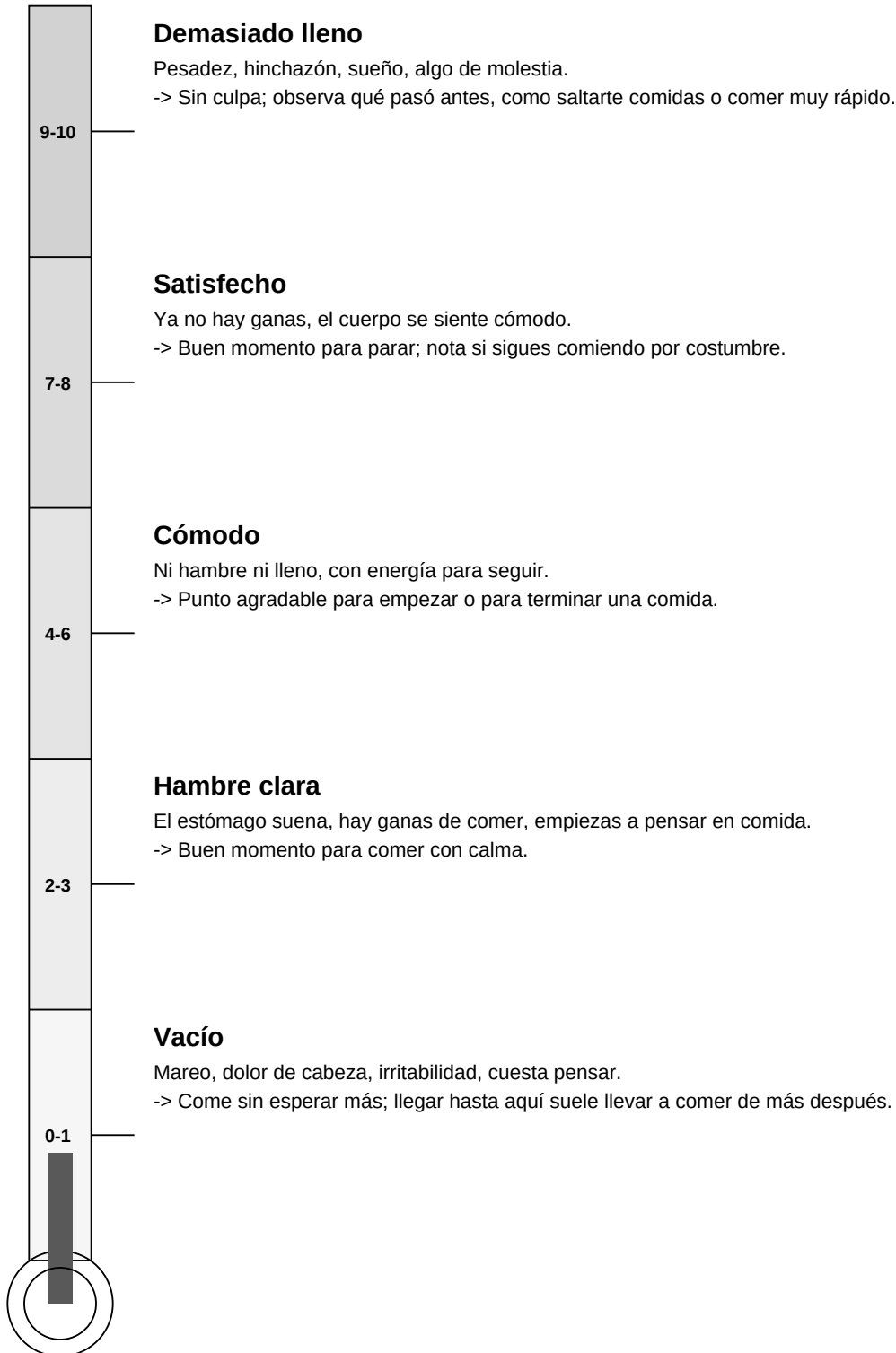


Escala de hambre y saciedad

Recorre la escala y marca dónde estás antes de empezar a comer y otra vez al terminar. Sirve para volver a reconocer las señales del cuerpo. No es una hoja para adelgazar ni para controlar lo que comes.



No sirve para adelgazar. Úsala para observar cuándo aparece el hambre y cuándo llega la saciedad. Si tienes o tuviste un trastorno alimentario, hazlo solo con acompañamiento profesional.

