

COMPRENDIENDO TU HAMBRE

@nutrividad_
www.nutrividad.com



*Nutricionista
Melisa Novell*

01 ¿Qué es el hambre?

- ¿Por qué nos cuesta tanto percibirla?
- Causas de la desconexión corporal

02 ¿Hambre física o emocional?

03 Hambre emocional

- ¿Qué es y por qué aparece?
- ¿Qué hay debajo? el iceberg del hambre emocional
- ¿Cómo se relaciona con la restricción y la cultura de dieta
- El ciclo: restricción → emoción → comida → culpa
- Consecuencias de la restricción
- ¿Qué función cumple el hambre emocional?
- ¿Cómo y cuando pedir ayuda?
Diferencia entre hambre emocional, sobreingesta y atracón

04 No todo es hambre emocional: otras formas de sentir hambre

- Hambre física
- Hambre emocional
- Hambre gustativa (placer)
- Hambre mental (creencias, reglas)
- Hambre práctica (anticipada)

05 Reconectar con el hambre y la saciedad

- ¿Qué son estas señales y por qué se pueden perder?
- Casos cotidianos: señales confundidas o ignoradas
- Por que nuestro hambre fluctua
- Lleno ≠ satisfecho

06 ¿Existe la adicción a la comida?

07 ¿Y si al escucharme subo de peso?

- Miedos comunes al soltar el control y reconectar con el cuerpo
- Set point o rango de peso natural


08 Volver a lo intuitivo: alimentarse sin reglas, sin culpa, con libertad

- Alimentación intuitiva y sus principios
- Permiso incondicional para comer
- Libertad alimentaria ≠ caos
- Repaso final

09 Sección de herramientas descargables

10 Resolución de dudas

- Posibilidad de dejar dudas en un formulario o comentarios

 Acceso cuando lo necesites: Ingreso inmediato y sin vencimiento, para volver a los contenidos todas las veces que quieras.