



Hambre de Vivir

H A M B R E F I S I C A

Manena Mendoza de F.ckDiets y Danya Nissan,
Holistic Wellness Coach & Speaker

www.hambredevivir.com



HAMBRE FÍSICA

¡Tengo hambre mamá! dice mi hijo de 5 años mientras se prepara para sentarse a comer agarrándose su panza, ¡Tengo hambre! digo yo también, y escucho mi panza crujir...

El hambre física es la alerta que emite el organismo ante la necesidad de recibir nutrientes para llevar a cabo sus procesos fisiológicos, químicos y biológicos.



HAMBRE FÍSICA

CARACTERÍSTICAS

- Se siente específicamente en el estómago y ocurre naturalmente cada tres o cuatro horas.
- Es clara y a medida que te permitas escucharla lograrás entenderla cada vez más.
- Es gradual, va dando avisos a través de pequeñas señales que si no escuchas se irán haciendo más evidentes. Por ejemplo: debilidad, irritabilidad, movimiento o “crujido” en los intestinos, sensación de vacío, dolor de estómago, mareo, dolor de cabeza, etc.



HAMBRE FÍSICA

Atender esta hambre desde sus primeros mensajes físicos y manifestaciones nos permite continuar con nuestro día con mayor claridad y asertividad, así como darle a nuestro cuerpo lo que realmente necesita, elegir qué comer y hacerlo de manera consciente y premeditada.

El hambre física nos permite resolver la homeostasis interna, nivelar la energía, y absorber vitaminas o minerales necesarios para cumplir las funciones básicas del cuerpo.



HAMBRE FÍSICA

Este tipo de hambre es “independiente” al estado de ánimo que tenemos, y menciono la palabra “independiente” entre comillas ya que todo está conectado y difícilmente podemos deslindarnos de nuestras emociones y pensamientos al comer. Lo que sí podemos hacer es: ***¡Ser Conscientes de ellos!***

Por ejemplo, al estar muy nerviosas suele pasar lo siguiente: ***“Yo cuando estoy nerviosa me da mucha hambre y no paro de picar cosas”*** o, por el contrario: ***“Yo cuando estoy nerviosa no me entra nada a la boca”***.



HAMBRE FÍSICA

Puede ser que una parte de esta hambre sea física, pero el otro gran porcentaje seguramente no lo es, y el nervio probablemente no lo va a calmar la comida que te lleves a la boca, tal vez incluso alimente el nerviosismo de estar comiendo “de más”, y por el contrario el hecho de no tener hambre también nos habla de un deseo de no meterle “más sabor / carga o especias extra” a lo que ya estoy viviendo y sintiendo.



HAMBRE FÍSICA

Vayamos un poco más a fondo...

Si tu hambre hablara, ¿Qué te diría?

Si tus órganos hablaran, ¿Qué te dirían?

Si tu comida hablara, ¿Qué te diría?

11 letras

2 palabras

1 sentimiento

¡Tengo Hambre!