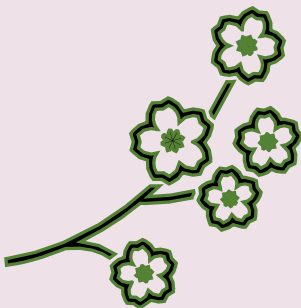


Mi hambre

y yo



Maria Lerin

Miriam Vitoria

Índice

- *Conócenos un poquito mejor...*
- *Alimentación consciente*
- *¿Por qué comemos?*
- *Diferencia entre Hambre Fisiológico y Hambre emocional*
- *El hambre fisiológica*
- *El hambre de los Sentidos*
- *El hambre de Emociones*
- *El hambre mental*
- *Nuestra sociedad y el hambre*
- *¿Dónde y cuándo empieza el acto de comer?*
- *¿Cómo encontrar el equilibrio?*
- *Técnicas y ejercicios prácticos*