ESCALA DEL HAMBRE

Esta herramienta sirve para tomar conciencia del nivel de saciedad que tienes en el momento actual. Es una manera de estar atento a las señales fisiológicas del cuerpo, aprendiendo a diferencia entre el hambre emocional y fisiológica. Cuanto mayor sea tu conocimiento acerca de la sensación de hambre, mayor control tendrás sobre el desencadenante de la ingesta. Evitando así comer en situaciones en las que realmente no tiene hambre, sino deseo de comer algún alimento, educando el control del apetito.

Escoge una ingesta del día y valora tu nivel de saciedad del 1 al 10 antes de iniciar la ingesta y justo al finalizar vuélvete a valorar del 1 al 10 tu nivel de saciedad

Días de la semana Hora	Desmayado	Hambre voraz	Hambriento	Ligeramente hambriento	Ni hambriento ni lleno	Satisfecho	Lleno	Muy lleno	Hinchado	Siento Náuseas
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lunes (antes) __:__										
Lunes (después)__:__										
Martes (antes)__:__										
Martes (después) __:__										
Miércoles (antes) __:__										
Miércoles (después) __:__										
Jueves (antes) __:__										
Jueves (después) __:__										
Viernes (antes) __:__										
Viernes (después) __:__										
Sábado (antes) __:__										
Sábado (después) __:__										
Domingo (antes) __:__										
Domingo (después) __:__										

¿Para qué te ha servido hacer esta valoración en relación al nivel de saciedad?

¿Qué puedes hacer para mejorar tus valoraciones?

Gran Vía de les Corts Catalanes 620 5º-4A 08007 Bcn
T: + 34 93 2503858 Mail: info@nutritionalcoaching.com
Web: www.nutritionalcoaching.com