

Escala de Hambre y Saciadad



nu·trio·lógicas

Las personas que han pasado mucho tiempo de su vida a dieta a menudo suelen estar desconectadas de sus señales de hambre y saciedad. Es por ello que una de las herramientas que utilizamos en consulta es precisamente la escala de hambre y saciedad.

Con esta escala repasamos junto con el paciente los diferentes niveles y lo llevamos a reflexionar

como se sienten y manifiestan en su cuerpo, de forma que pueda irse reconectando con ellos.

A continuación te compartimos una de estas escalas de forma que puedas utilizarla en tu práctica como una herramienta de conexión que ayude a tus consultantes a salir del mundo de las dietas y a liberarse de reglas externas de alimentación.

