

B

¿SABÍAS QUÉ

todos tenemos un termómetro que nos indica cuando tenemos **hambre** y cuando estamos **saciados?**



El hambre es cuando tu **cuerpo** comienza a decirte que **debes alimentarlo**.



La **saciedad** es cuando tu cuerpo se siente **satisfecho** y que **hay que parar de comer**.

APRENDE A USAR TU TERMÓMETRO DEL HAMBRE



Autoevalúa tus niveles antes y durante de cada comida.
¡Recuerda que debes estar entre -2 y +2!

Tú eres la llave:
Vive en Balance