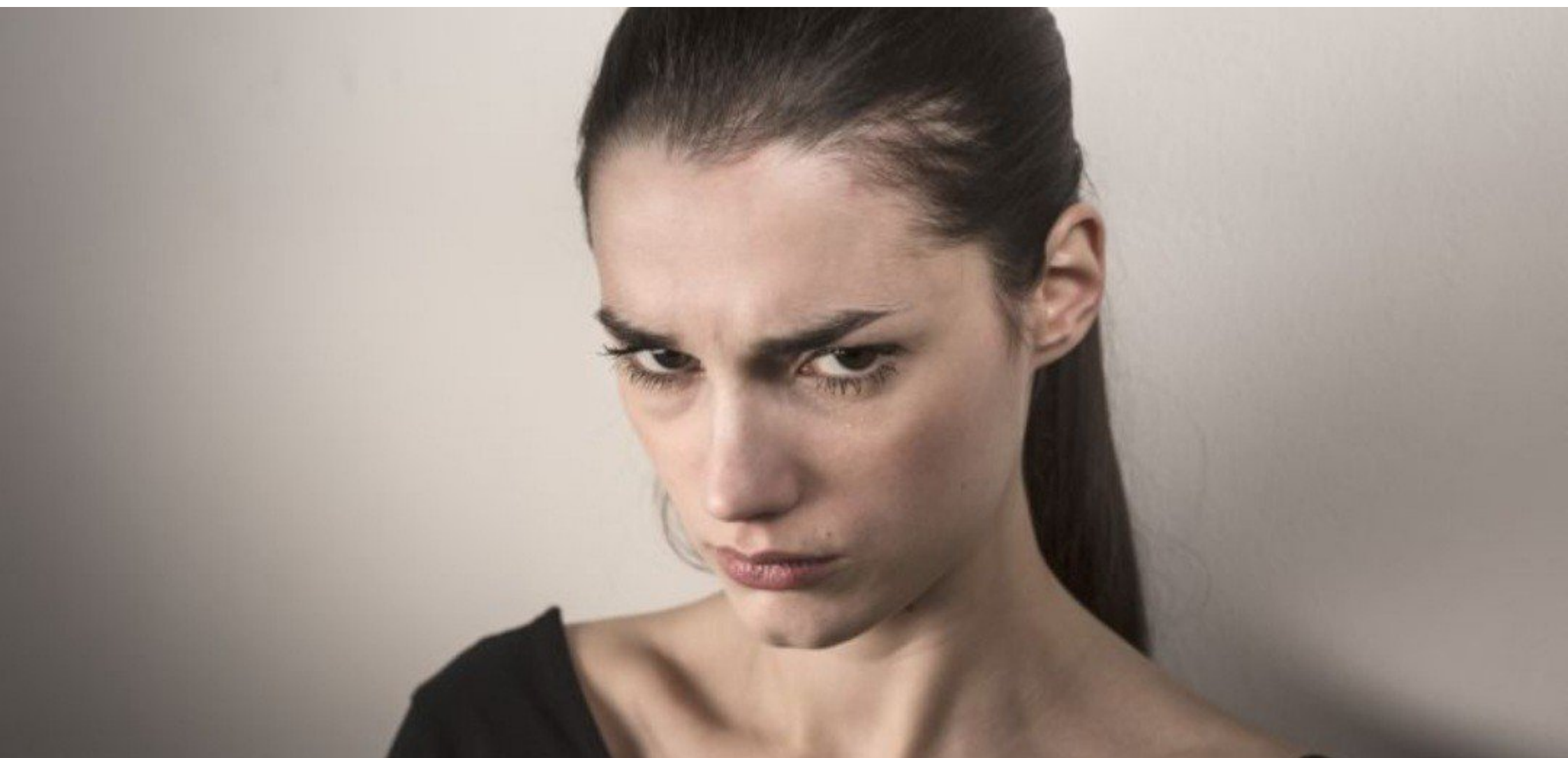




**LO QUE NO RESUELVES EN TU MENTE  
TU CUERPO LO CONVERTIRÁ  
EN ENFERMEDAD**





Lo Insano



Lo sano





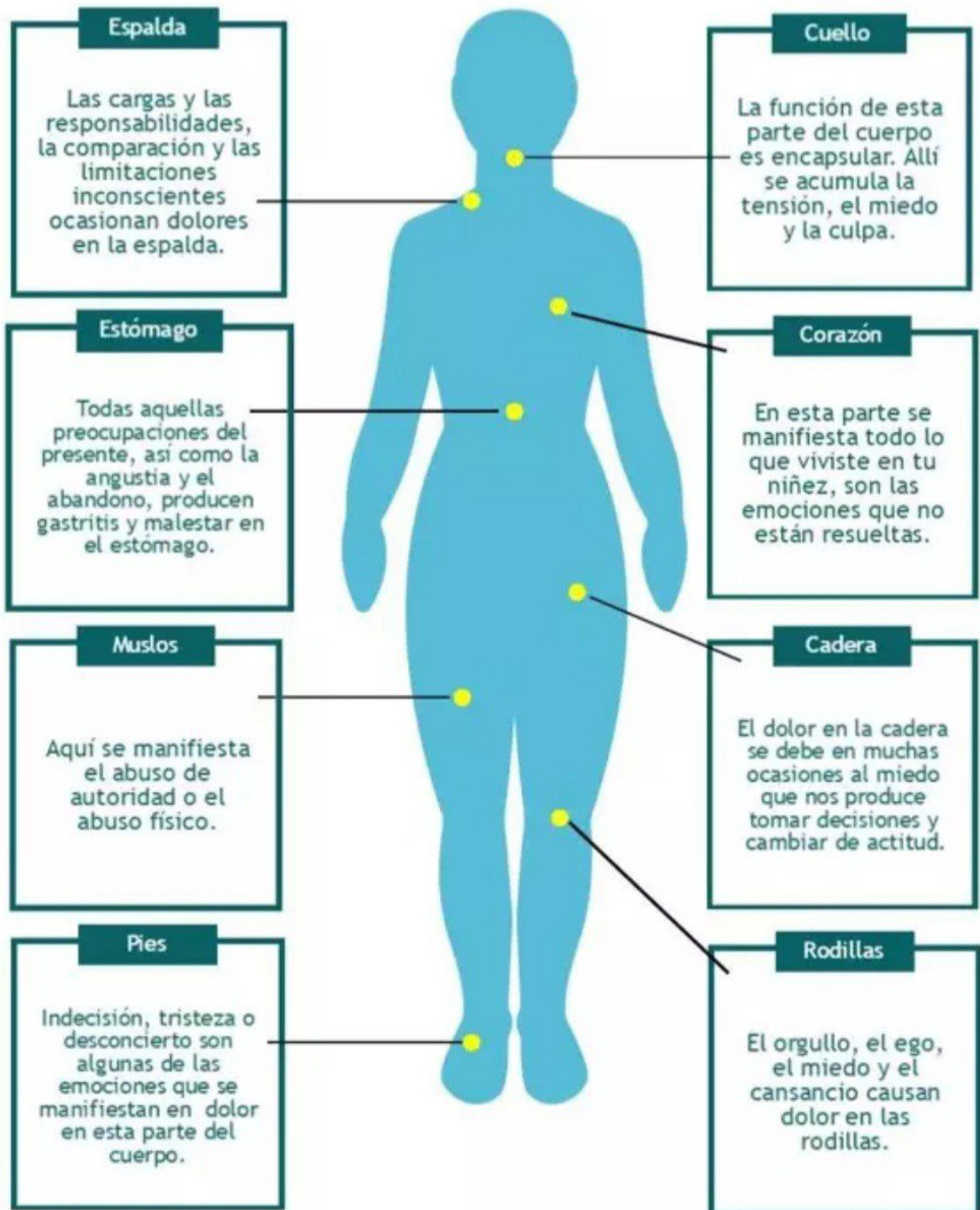
# El cuerpo



## y la emocionalidad



Un mal manejo de las emociones puede desencadenar dolores en diferentes partes de nuestro cuerpo. Estos son los efectos que tienen las emociones negativas en nuestra salud física.







# NUTRICION

*emocional*

¿Comés para alimentarte o para  
saciar emociones?

**Aprenderá  
técnicas  
Alimenticias**





## HAMBRE FÍSICA

Es gradual

Busca cualquier tipo de comida

Es paciente

Satisface una necesidad física

Elecciones bien pensadas y atención al comer

Se deja de comer al estar saciado

No hay sensación de culpabilidad

vs.

## HAMBRE EMOCIONAL

Es repentina

Busca alimentos como carbohidratos o azúcares

Es urgente

Se relaciona con una alteración emocional

Elecciones automáticas y distracción al comer

Se sigue comiendo aún al estar saciado

Hay sensación de culpabilidad















Menta



Romero



Albahaca



Albahaca Purpura



Mejorana



Oregano



Laurel



Cilantro



Tomillo



Estragon



Cebollino



Perifollo



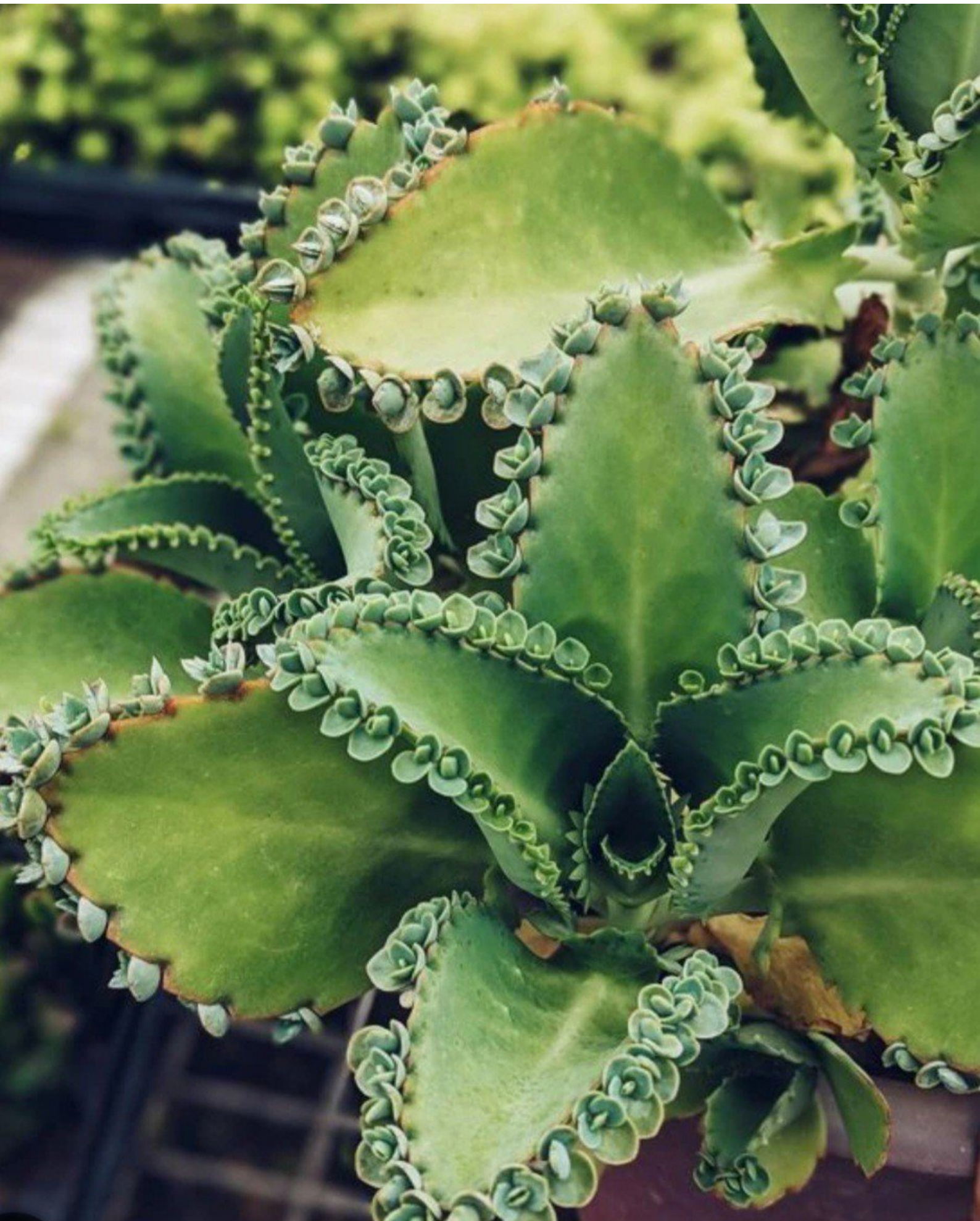
Perejil



Salvia









Que tu alimento  
sea tu medicina  
y que tu medicina  
sea tu alimento.

*Hipócrates*

