



Comer con más consciencia sin contar calorías

Señales del cuerpo que casi nadie escucha, y cómo usarlas para comer mejor sin llevar una app de conteo.

- ✓ Comer rápido apaga las señales de saciedad antes de que el cuerpo alcance a procesarlas.
- ✓ Notar el hambre real, la saciedad y el placer en cada bocado ayuda más que contar calorías.
- ✓ Esto no reemplaza una asesoría nutricional individual si la relación con la comida es complicada.

“Comer con consciencia no es una dieta: es prestarle atención a información que el cuerpo ya está dando.”

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.