

1. ¿Cómo percibes la relación entre tu alimentación y tu salud? ¿Sientes que están conectadas? ¿De qué manera?

2. ¿Cómo dirías que es la relación con tu cuerpo? ¿Cómo te gustaría que fuera?

***3. ¿De las 5 emociones que subyacen
a menudo bajo el hambre emocional:
vergüenza, rabia, culpa y estrés/
ansiedad, y tristeza
¿Cuáles están más presentes en tu vida?***