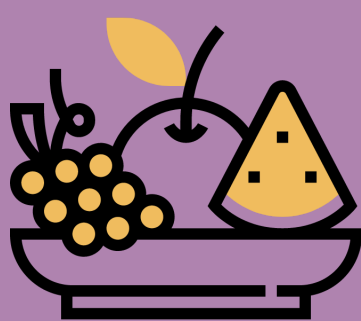


Los 6 Hábitos Saludables de la Psiconutrición



1.) CONOCE Y RESPETA TUS SENSACIONES DE HAMBRE Y SACIEDAD

2.) COME CONSCIENTEMENTE



3.) REPROGRAMA TUS PAPILAS GUSTATIVAS

4.) ADOPTA EL ESCEPTICISMO CON EL MARKETING ALIMENTARIO



5.) HONRA TUS EMOCIONES SIN USAR LA COMIDA

6.) SUSTITUYE LA PROHIBICIÓN POR EL EQUILIBRIO

