

# Los 7 tipos de Hambre

(y cómo saciarlos)

Jane Chozen Bays definió en el libro *Comer Atentos* 7 tipos de hambre, dotando de mayor intencionalidad y consciencia al acto de comer.

Incrementando la dimensionalidad de esta vital acción, nos permite relacionarnos con la comida de un modo único, saliendo del piloto automático con el que habitualmente comemos.

Y aprendemos así, que no todos los tipos de hambre se sacian del mismo modo. Razón por la cual, no nos llenamos aun ya habiendo comido.



El Hambre Visual se sacia con la belleza



El Hambre Olfativa se sacia mediante la fragancia



El Hambre Bucal se sacia a través de la sensación y la curiosidad



El Hambre Celular se sacia mediante elementos esenciales



El Hambre Estomacal se sacia con la cantidad adecuada y la variedad de alimentos



El Hambre Mental se sacia a través de la calma



El Hambre del Corazón se sacia mediante la intimidad

Ariana Sabaté - CuerPositivaMente



[www.cuerpositivamente.com](http://www.cuerpositivamente.com)

