

HAMBRE EMOCIONAL

Aburrido



Triste



Ansioso



Estresado



Feliz



Quiero un postre



IDEAS ALTERNATIVAS

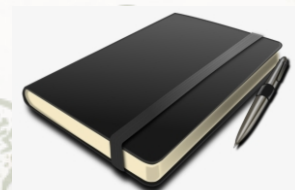
¿Aburrido? Leer
un libro



¿Triste? Llamar a un
amigo



¿Ansioso? escribir
en un diario



¿Estresado? Salir
a caminar



¿Contento?
baila y canta



¿Quieres postre?
Luego comer

