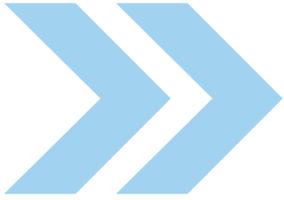


**Primero, experimente con el uso de la escala del hambre esta semana. Luego responde las preguntas de reflexión.**

**Antes de comer, pregúntese, ¿cuál es mi número de hambre en la escala del hambre? Cuando haya terminado de comer, haga una pausa e identifique su número de escala de hambre.**



**Consejo: Imprima la escala de hambre de la página siguiente y colóquela en algún lugar donde la vea durante la hora de la comida. (como el refrigerador, la despensa o cerca de la mesa del comedor). Alternativamente, tome una captura de pantalla para guardarla como referencia.**

¿Cuáles son las razones comunes por las que la gente come? ¿Dónde encaja el hambre?

---

---

---

Did you use any strategies to help you slow down or eat mindfully? Which were helpful?

---

---

¿Qué diferencias notaste al usar la escala del hambre? Algunas personas descubren que "comen por aburrimiento" o "comen por estrés" cuando prestan más atención a las señales de hambre y saciedad..

---

---

---

¿Notaste qué alimentos te ayudaron a mantenerte satisfecho y cuáles no?

---

---

---