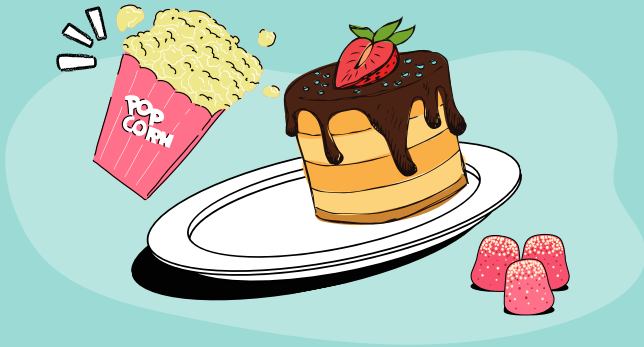


# El monstruo de la gula

Ejercicio extraído del libro  
*Coaching nutricional. Haz  
que tu dieta funcione.*

FECHA



La alimentación hedónica (tanto la impulsiva como la compulsiva) aparece de forma repentina y necesita ser satisfecha en el momento. Es como si tuvieras un «monstruo de la gula».

PREGÚNTATE:

¿En qué ocasiones es mayor el monstruo de la gula?

¿Cuándo aparece?

¿Qué lo alimenta?

Blank space for notes.

PREGÚNTATE:

¿Cuándo disminuye?

¿Cuándo no aparece?

¿Cuándo consigues mantenerlo tranquilo?

Blank space for notes.