

Aprende a controlar e identificar tus antojos con esta simple tabla

El Ciudadano · 23 de marzo de 2016



Todos tenemos antojos, parece ser uno de nuestros enemigos más comunes. **Pero no siempre son lo que creemos.** Estamos acostumbrados a sentirlos y correr por una hamburguesa, pero cada tentación (dulce, salado, fresco) tienen un significado específico.

Acá te decimos cuáles son para que puedas conocer realmente tu cuerpo, tu apetito y, **por supuesto, no siempre recurras a las hamburguesas** (puedes turnarte o equilibrarlo de mejor manera).

Fuente: [Visualistan](#).

Fuente: [El Ciudadano](#)