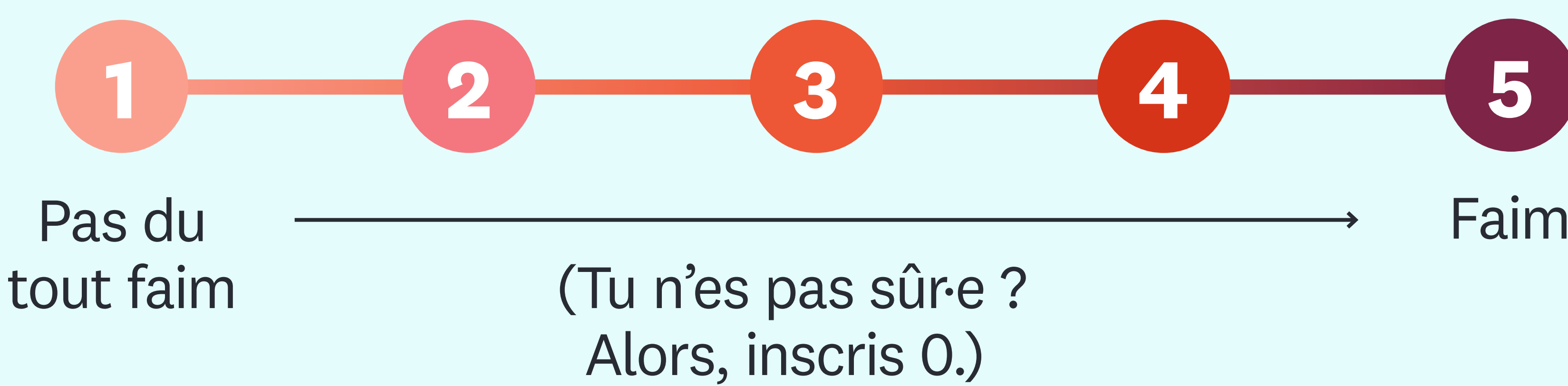


1. Juste avant de manger, note ce qui suit.

Je n'ai plus rien mangé depuis _____ heures/minutes.

Mon niveau de faim



Je me sens _____ .



plein-e d'énergie



de fierté



de regrets



déprimé-e



épuisé-e



ton choix

2. Note ton repas ou ton snack.

3. Attends 30 minutes après avoir mangé. Utilise le même agenda, document ou application qu'à l'étape 1 et remplis les champs ci-dessous.

(Tu doutes ? Écris simplement « Je ne suis pas sûre ». Note également tout ce que tu penses être important.)

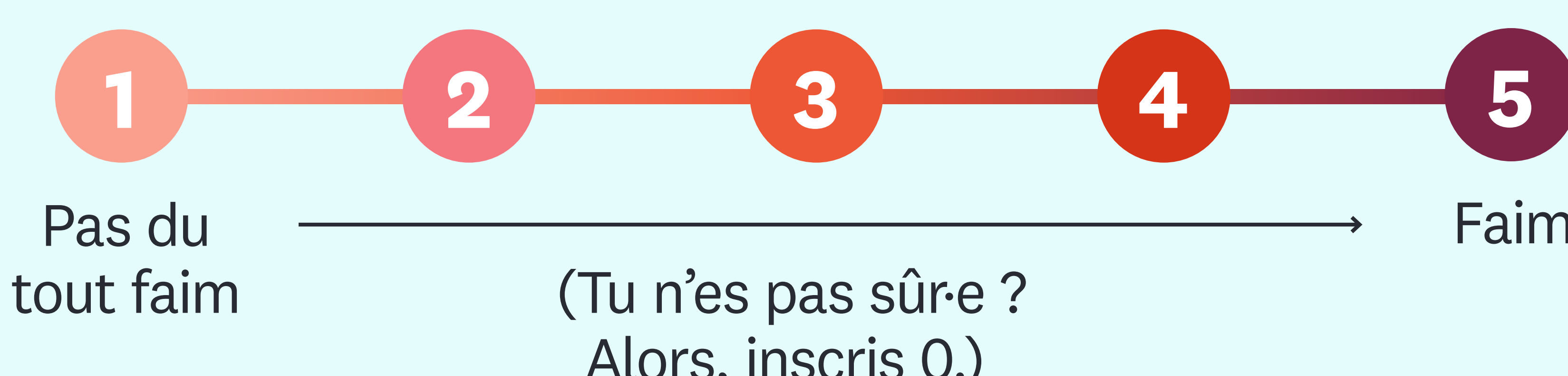
La quantité que j'ai mangée

comme prévu

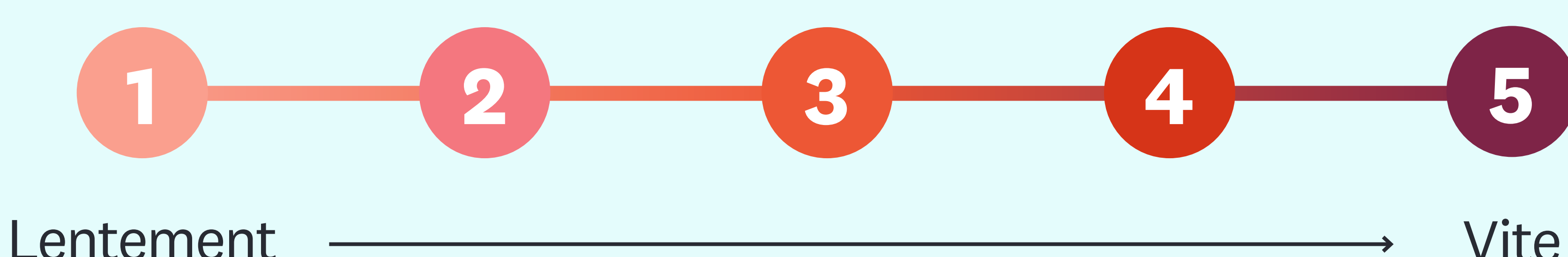
moins que prévu

plus que prévu

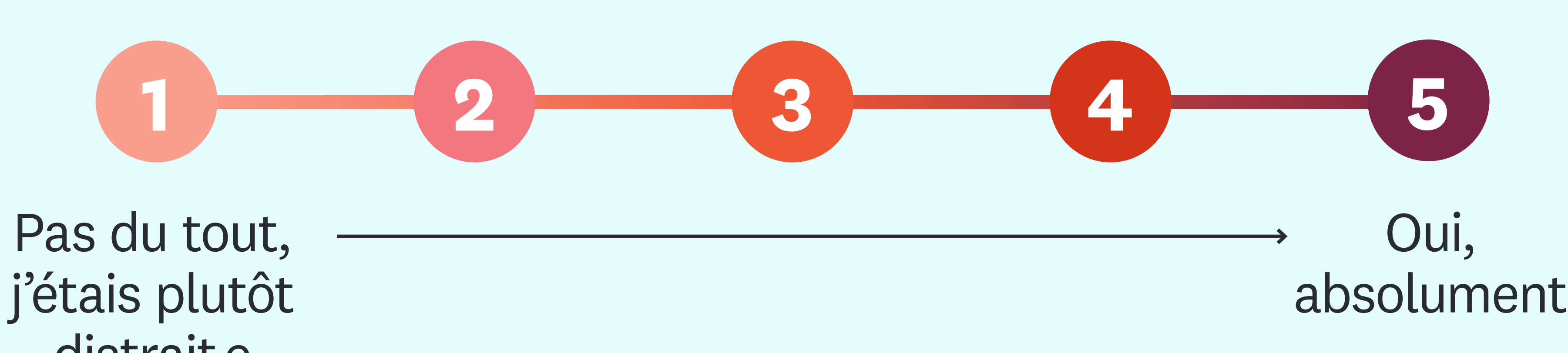
Mon niveau de faim



La vitesse à laquelle j'ai mangé



Ai-je mangé en pleine conscience



Il est que je mangerai quelque chose avant mon prochain repas ou snack.

peu probable

probable

pas sûre

Mes aliments préférés du repas étaient

Je me sens _____ .



plein-e d'énergie



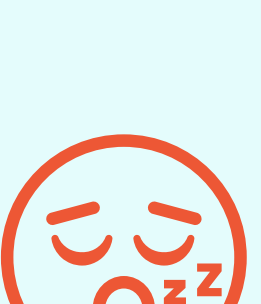
de fierté



de regrets



déprimé-e



épuisé-e



ton choix

4. Répète l'exercice à chaque fois que tu manges quelque chose durant la journée et au moins pour les principaux repas.