

NOURRITURE

SEMAINE DU: _____

	Heure	Aliments et liquides	Faim	Pas faim	Mange selon besoin	Mange par principe	Mange par habitude	Mange par émotion	Mange par gourmandise	Mange pour me récompenser	Mange par paresse	Lien
Jour 1: _____												
Jour 2: _____												
Jour 3: _____												

*Merci mon corps pour ce que tu m'as aidé à découvrir aujourd'hui.
Je me connais un peu plus chaque jour et je m'accepte ainsi.*

Heure	Aliments et liquides	Faim	Pas faim	Selon besoin	Principe	Habitude	Émotion	Gourmandise	Récompense	Paresse	Lien
Jour 4: _____											
Jour 5: _____											
Jour 6: _____											
Jour 7: _____											

*Merci mon corps pour ce que tu m'as aidé à découvrir aujourd'hui.
Je me connais un peu plus chaque jour et je m'accepte ainsi.*