



Fiche de Suivi Quotidien – Défi Jeûne Intermittent

 Jour : _____  Date : _____

 Heure du premier repas : _____  Heure du dernier repas : _____

 Mon ressenti global au réveil :

→  Corps / mental / émotion : _____

 Mon émotion dominante du jour : _____

 Ce que je ressens aujourd'hui dans mon corps :

(douleur, tension, légèreté, calme, agitation...)

 Croyances qui émergent / se déconstruisent :

 Mon défi intérieur du jour :

 Mon intention du jour (mantra ou phrase personnelle) :

 Mon repas principal :

→  Ce que j'ai mangé : _____

→  Comment je me suis sentie après : _____

 Mon ressenti du soir :

 Gratitudes du jour :

- _____

- _____

 Ma victoire du jour :

 Prenez 5 à 10 minutes pour remplir cette fiche en fin de journée.
Soyez sincère, doux avec vous-même, et curieux de ce qui émerge.