

Modèle de journal alimentaire & émotionnel

Date : _____

Repas & Collations

Moment	Heure	Aliments consommés	Quantité approximative	Faim (1-10)	Satiété (1-10)
Petit-déjeuner					
Collation					
Déjeuner					
Collation					
Dîner					
Grignotage					

Émotions du jour (Fatiguée - Stressée - En colère - Triste - Heureuse . . .)

Commentaires sur votre journée

(Exemples : "J'ai mangé sans faim à 16h." / "J'ai sauté un repas car débordée.". .)

Bilan rapide de la journée

Avez-vous écouté vos signaux de faim/satiété ? Oui / Non

Vous êtes-vous sentie en contrôle de vos choix ? Oui / Non

Avez-vous bougé un peu aujourd'hui ? Oui / Non

Une chose positive à retenir aujourd'hui : _____