

Carnet de visualisation alimentaire

Et prise alimentaire



Prénom et nom :

Date :

Outil de réflexion sur son comportement alimentaire

<p>V= visualisation R= Réel</p>	 <p>Date, heure, durée de la prise alimentaire</p>	<p>Niveau de faim entre 0 (pas faim) et 10 (très faim) à chaque prise alimentaire. 0 10</p>	<p>Votre état d'esprit à chaque prise alimentaire   </p> <p>Commentaires Et que faites-vous ? Où êtes-vous ? Avec qui ?</p>	 <p>Aliments</p>	 <p>Quantités</p>	<p>Votre ressenti après la prise alimentaire ?   </p> <p>Commentaires</p>