

# Écoute et mange sans culpabilité

Registre journalier de

## NOURRITURE

DATE : \_\_\_\_\_

Journée: _____	Heure	Faim	Pas faim	Poser les 3 questions ↓  <i>Chaud ou froid? Dur, croustillant ou mou? Sucré ou non?</i>	Aliments & Liquides (ajouter combien d'eau et ce qui a été omis par contrôle)	Mange selon besoin	Mange par principe	Mange par habitude	Mange par gourmandise	Mange pour me récompenser	Mange par paresse	Mange par émotion	Lien (Situation) <i>Comment je me suis senti ?</i>
Avant-midi													
Après-midi													
Soirée													

*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*