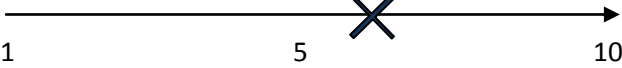
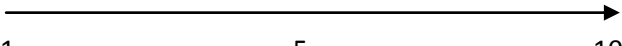
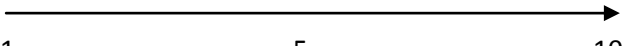
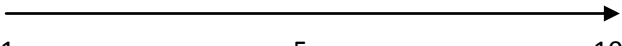




Mon relevé de sensations...

Objectif : Reconnaître les sensations de faim.

Observez à différents moments de la journée vos sensations de faim à l'aide du tableau et évaluez votre faim de 1 à 10 (vous pouvez vous mettre des alarmes sur votre téléphone pour faire des relevés aléatoires).

Moments de la journée	Mes sensations de faims
<p>Exemple Moment x : 11h30 Où suis-je ? <i>Au travail, à mon bureau.</i> Qu'est-ce que je fais ? <i>Préparation formation sur ordi.</i> Avec qui suis-je ? <i>Ma collègue qui travaille aussi.</i></p>	<p>Où je ressens la faim dans mon corps ? <i>Dans tout mon corps, je sens une fatigue corporelle. Je commence à avoir une sensation de creux à l'estomac. J'ai un peu mal à la tête.</i></p> <p>Sur une échelle de 1 à 10 quelle intensité de faim ? </p> <p>Comment je me sens globalement ? <i>Fatigué, un peu irritable. J'ai aussi soif.</i></p>
<p>Moment 1 : ...h... Où suis-je ? Qu'est-ce que je fais ? Avec qui suis-je ?</p>	<p>Où je ressens la faim dans mon corps ?</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10 quelle intensité de faim ? </p> <p>Comment je me sens globalement ?</p>
<p>Moment 2 : ...h... Où suis-je ? Qu'est-ce que je fais ? Avec qui suis-je ?</p>	<p>Où je ressens la faim dans mon corps ?</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10 quelle intensité de faim ? </p> <p>Comment je me sens globalement ?</p>
<p>Moment 3 : ...h... Où suis-je ? Qu'est-ce que je fais ? Avec qui suis-je ?</p>	<p>Où je ressens la faim dans mon corps ?</p> <p>Sur une échelle de 1 à 10 quelle intensité de faim ? </p>



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive

