









Le semainier : remplissez s'il vous plait ce semainier avant notre prochaine consultation pour 3 jours en indiquant une prise alimentaire par colonne, suivant exemple donné.

Date & Heure	<b>LUNDI 3 DÉCEMBRE 14H30</b>					
Lieu	Chez Moi					
Avec qui, En faisant quoi ?	Seul, devant la TV					
3 sensations ressenties AVANT de manger	Très Faim, stressé, boule au ventre					
Quelle est votre niveau de Faim AVANT de manger ?		Extrêmement Faim	Extrêmement Faim		Extrêmement Faim	
Qu'avez-vous mangé ?	Une salade, de la purée, une glace, un café					
Pourquoi avez-vous arrêté de manger ?	Parce qu'il n'y en a plus dans mon assiette					
Durée de la prise alimentaire	5 minutes					
3 sensations ressenties APRÈS manger	Estomac gonflé, moins stressé, plus faim					
À quel point votre estomac est rempli APRÈS manger ?		Extrêmement Rempli	Extrêmement Rempli		Extrêmement Rempli	
Quel plaisir avez-vous eu à manger ?		Très grand plaisir	Très grand plaisir		Très grand plaisir	