

<u>Date</u>	<u>Je note :</u> Heure ? lieu ?avec qui ? En faisant quoi ?	<u>Je précise :</u> Quoi ? Quelle quantité ?	<u>J'observe mes sensations :</u> Faim ou envie de manger ? Plaisir gustatif ou remplissage ? Niveau de satiété : trop ou pas assez mangé ? satisfait(e) ? Je ne sais pas ou je n'écoute pas ce que je ressens.	<u>Je fais le bilan :</u> Moment agréable ou désagréable ? Situation ou personne qui incite à manger plus ? Situations problématiques.
