

# Reprenez le pouvoir sur vos habitudes alimentaires

---

## Pourquoi tenir ce journal ?

- Identifier vos déclencheurs émotionnels pour ne plus subir vos pulsions.
- Apprendre à distinguer la faim physique réelle de l'impulsion psychologique.
- Comprendre l'impact de votre environnement, de votre sommeil et de votre activité sur vos choix alimentaires.

## Votre suivi quotidien (à remplir à chaque repas)

- Heure de la prise alimentaire : pour repérer les intervalles et les moments de grignotage.
- Échelle de faim (1 à 10) : évaluez votre besoin réel avant de commencer à manger.
- État émotionnel (avant et après) : notez si vous mangez par stress, ennui ou tristesse.
- Contexte de consommation : notez si vous êtes seul, devant la télévision, debout ou au bureau.
- Niveau d'attention : précisez si vous mangez en pleine conscience ou distraitement.
- Échelle de satiété (1 à 10) : apprenez à reconnaître les signaux de rassasiement après le repas.
- Hydratation : notez votre consommation d'eau, car la soif est souvent confondue avec la faim.
- Sommeil et activité : indiquez la qualité de votre sommeil de la veille et votre niveau d'activité physique quotidien.

## Bilan hebdomadaire pour progresser

- Identifiez les déclencheurs récurrents observés (ex: stress du week-end, réunions, soirées).
- Analysez vos succès : quels moments avez-vous mieux géré cette semaine ?
- Définissez une stratégie d'adaptation concrète pour les situations difficiles identifiées.