

AU REVEIL

Je bois de l'eau

L	M	M	J	V
<input type="checkbox"/>				

AU PETIT DEJEUNER

Je mange en majorité des aliments à IG faible et non transformés
 Je commence par un fruit ou une crudité
 Je bois un thé, une tisane, un café
 Je mange en pleine conscience
 Je pose ma fourchette entre chaque bouchée
 Je mange un "aliment plaisir"

<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

DANS LA MATINEE

Je bois de l'eau

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

AU DEJEUNER

Je mange en majorité des aliments à IG faible et non transformés
 Je commence par un fruit ou une crudité
 Je bois un thé, une tisane, un café
 Je mange en pleine conscience
 Je pose ma fourchette entre chaque bouchée
 Je mange un "aliment plaisir"

<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

EN DEBUT D'APRES-MIDI

Je bois de l'eau

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

AU GOUTER

Je mange en majorité des aliments à IG faible et non transformés
 Je commence par un fruit ou une crudité
 Je bois un thé, une tisane, un café
 Je mange en pleine conscience
 Je mange un "aliment plaisir"

<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

EN FIN D'APRES-MIDI

Je bois de l'eau

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

AU DINER

Je mange en majorité des aliments à IG faible et non transformés
 Je commence par un fruit ou une crudité
 Je bois une tisane ou une infusion
 Je mange en pleine conscience
 Je pose ma fourchette entre chaque bouchée

<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				



AU REVEIL

Quel aliment plaisir vais-je manger aujourd'hui ? Quand ?.....

AU PETIT DEJEUNER

Qu'est-ce que j'attends de mon petit-déjeuner ?.....
 Qu'est-ce que je vois ?.....
 Qu'est-ce que je sens ?.....
 Qu'est-ce que je ressens ?.....
 Le goût:.....
 La texture:.....
 La température:.....

DANS LA MATINEE

Est-ce que j'ai soif ?.....

AU DEJEUNER

Qu'est-ce que j'attends de mon déjeuner ?.....
 Qu'est-ce que je vois ?.....
 Qu'est-ce que je sens ?.....
 Qu'est-ce que je ressens ?.....
 Le goût:.....
 La texture:.....
 La température:.....

EN DEBUT D'APRES-MIDI

Est-ce que j'ai soif ?.....

AU GOUTER

Qu'est-ce que j'attends de mon goûter ?.....
 Qu'est-ce que je vois ?.....
 Qu'est-ce que je sens ?.....
 Qu'est-ce que je ressens ?.....
 Le goût:.....
 La texture:.....
 La température:.....

EN FIN D'APRES-MIDI

Est-ce que j'ai soif ?.....

AU DINER

Qu'est-ce que j'attends de mon dîner ?.....
 Qu'est-ce que je vois ?.....
 Qu'est-ce que je sens ?.....
 Qu'est-ce que je ressens ?.....
 Le goût:.....
 La texture:.....
 La température:.....

