

Journal alimentaire

(remplir après avoir mangé)

Date :					
Heure, lieu, position du corps, autre activité simultanée (lecture, TV, etc)	Alimentation, boissons (quantité)	Calories	Calories cumulées	(C) 1 (G) 2 (V) 3 (F) 4	Pensées, émotions, sensations, contexte interpersonnel, au moment de l'envie de manger

1) Crise
3) Vomissements

2) Grignotage
4) Fringales