


Journal de jeûne



Un journal guidé de 30 jours



Hybride

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne:

Début du jeûne:

Fin du jeûne:

Heures de jeûne:

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) (décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)

Ce qui a rompu le jeûne (qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)

Défis (qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne:

Début du jeûne:

Fin du jeûne:

Heures de jeûne:

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne:

Début du jeûne:

Fin du jeûne:

Heures de jeûne:

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a-...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne:

Début du jeûne:

Fin du jeûne:

Heures de jeûne:

Niveau d'énergie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*

Date: _____

Protocole de jeûne: _____

Début du jeûne: _____

Fin du jeûne: _____

Heures de jeûne: _____

Niveau d'énergie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Clarté mentale: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Niveau de faim: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Comment je me suis senti(e) *(décrivez votre expérience globale — énergie, humeur, sensations physi...)*

Ce qui a rompu le jeûne *(qu'avez-vous mangé ou bu pour rompre votre jeûne ? comment votre corps a...)*

Défis *(qu'est-ce qui reste difficile ? qu'est-ce qui mérite plus d'attention ?)*
