

---



# Journal alimentaire

---



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

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

- 
- Fill in the time and category for each meal or snack (Breakfast, Lunch, Dinner, Snack)
  - Describe what you ate in enough detail to be useful — 'grilled salmon with rice' not just 'dinner'
  - Log portion size in a unit that works for you (grams, cups, handfuls)
  - Record calorie count as an estimate — precision matters less than consistency
  - Rate hunger before eating on a 1-10 scale to track whether you are eating from true hunger
  - Note your mood or emotional state to identify emotional eating patterns
  - Review weekly: look for trends in hunger, mood, and meal timing



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



























































