

# Votre journal alimentaire



Nom

Prénom

Poids actuel

Durée approximative de votre sommeil en heures :

Objectif physique : Perte de poids, santé

Repas	Aliments et boissons	Raison de la prise de la nourriture
<b>Petit déjeuner</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Snack du matin</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Déjeuner</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Collation</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Dîner</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Snack tardif</b> Heure de prise		Habitude Faim ou soif Ennui Frustration, anxiété, stress Envie/plaisir
<b>Type de sport</b>  Durée		<b>Intensité de l'exercice</b> Faible Moyenne Forte