

Votre journal

Heure et contexte	Niveau de faim (0 à 5)	Ce que j'ai mangé et/ou bu	Niveau de satiété (0 à 5)	Émotion	Pensée automatique	Distorsion cognitive	Pensée alternative
Petit-déjeuner							
Collation							
Dîner							
Collation							
Souper							
Collation							