



Les différentes faims

Tableau d'expérimentation des différentes faims

Qui a faim En moi? Jour?	Type de repas Préparé par ?	AVANT LE REPAS De quoi a faim mon corps ? Echelle de faim? Eau/boisson? Type aliments? signaux dans mon corps et où ?	PENDANT Sensations? Émotions? Pensées? Echelle de faim? Et soif?	APRES LE REPAS Sensations? Émotions? Pensées? Echelle de faim? Et soif?