



## Les différentes faims

### Tableau d'expérimentation des différentes faims

<b>FAIM des YEUX</b> <b>Jour?</b>	<b>Type de repas</b> <b>Préparé par ?</b>	<b>Ce qui me plait?</b> <b>Sensations? Emotions?</b>	<b>Ce que je ressens ?</b> <b>Pensées?</b>	<b>Où dans mon corps?</b> <b>Echelle de faim (0 je n'en ai pas envie du tout à 10 : je me précipite dessus) voir fiche échelle de la faim</b>