



Les différentes faims

Tableau d'expérimentation des différentes faims

FAIM du
CŒUR
Jour?

AU MOMENT DE L'ENVIE
mes idées, mes sensations, mes pensées ?
Echelle de faim?

MON ACTION
Sensations? Émotions? Pensées?

APRES MON ACTION
Sensations? Émotions? Pensées?
Echelle de faim?