

chloé de smet

DIÉTÉTICIENNE

- 1) Supprimer le petit déjeuner, éventuellement le déjeuner, pendant 4 jours (conserver une boisson chaude).
- 2) Prévoir une collation de votre choix.
- 3) Consommer la collation dans la matinée, éventuellement dans l'après-midi, en cas de faim seulement.
- 4) Au terme de ces 4 jours, se servir de la faim pour déterminer quand manger.

	Heure d'apparition de la faim	Temps d'attente	Coter la faim de 1 à 10. Décrire les signaux de la faim. Comment sont-ils supportés ?	Nature de la collation / repas	Heure du repas suivant
JOUR 1					
JOUR 2					
JOUR 3					
JOUR 4					



 Chloé De Smet Diététicienne et Nutrition

0478.74.23.73- bonjour@chloedesmet.com – www.chloedesmet.com