

Le journal du rassasiement

1. Noter le niveau de faim avant le repas (slide suivante)
2. Noter les sensations immédiatement à la fin du repas
3. Noter les sensation 20 minutes après le repas
4. Répéter plusieurs jours
5. Analyser les réponses

	Niveau de faim avant le repas	Horaire + Temps pris pour le repas	Niveau de rassasiement à la fin du repas Sensations	Niveau de rassasiement + 20 minutes Sensations	Heure du repas suivant
JOUR 1					
JOUR 2					
JOUR 3					
JOUR 4					

