

COMMENT MANGES-TU ?

Combien de temps prends-tu pour tes repas en moyenne ?

A ton chrono : 

Midi : Soir :

Coche les propositions qui correspondent à ton quotidien :

J'ai tendance à manger quand :

- J'ai faim
- Je m'ennuie
- Je suis seul(e)
- Je suis en colère, contrarié(e), stressé(e), anxieux (se)
- J'ai besoin d'être consolé(e), je suis triste
- Je suis devant la télévision ou l'écran
- Je suis avec mes copains ou en famille
- Je passe devant le réfrigérateur, le placard à gâteaux, la boulangerie ...



Mon journal alimentaire

Ce journal t'accompagnera durant 3 jours (1 jour de week-end et 2 jours de la semaine. Pour le remplir, suit les indications de l'exemple.

Nom :

Prénom :

Date de naissance:

Poids : Taille :

Adresse :

.....

Téléphone :

Nom du médecin :

Nom du diététicien :

RéPOP BFC

CHRU ST Jacques,
2 place St Jacques
25030 Besançon Cédex
Tel : 03 81 21 90 02 Fax : 03 81 21 90 06

Le Diapason
2, place des Savoirs
21000 Dijon
Tel : 09 86 73 44 90

www.repop-fc.com

