

Cessez de manger sous l'effet de l'émotion – pour de bon!



Savoir quand et pourquoi vous mangez sous l'effet de l'émotion plutôt que lorsque vous avez faim vous aidera à abandonner cette habitude nuisible à la santé. Vous devrez vous livrer à une introspection, mais le jeu en vaut la chandelle!

Étape un :

Imprimez ce tableau et apposez-le sur le réfrigérateur ou le garde-manger. Chaque fois que vous mangez, inscrivez-y les aliments ingérés, la quantité, le moment et la raison.

Étape deux :

Après une semaine, analysez le tableau pour y déceler des tendances. Puis, appliquez les stratégies et les conseils inscrits au verso de cette carte.

Étape trois :

Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que vous ayez une plus grande maîtrise de vos habitudes alimentaires.

Date	Time	Food or meal	Reason for eating (hunger or name a specific emotion)	Trigger (cause of emotional eating)
Exemple	21 h 30	Croustilles et boisson gazeuse	Rien de bon à regarder à la télévision	Ennui
Dimanche				
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				