

Psycho Neuro Nutrition

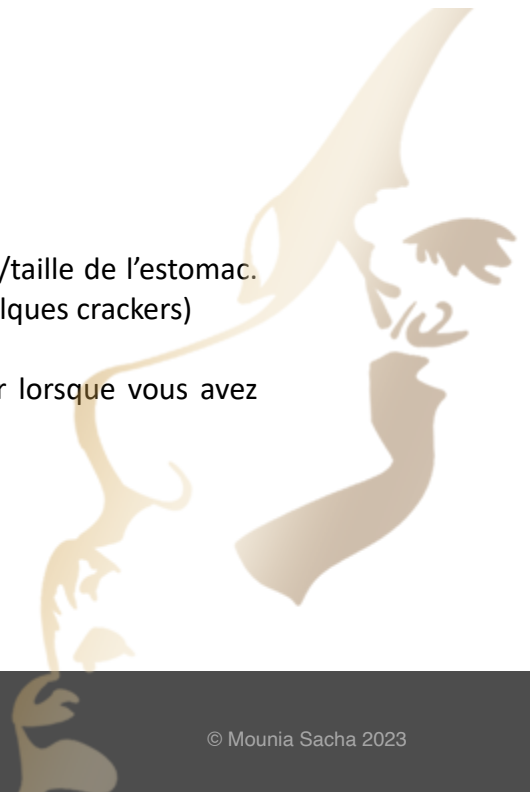
Module 3 : Ne Mangez que lorsque vous avez PHYSIQUEMENT FAIM

Savoir Jauger son Niveau de Faim

Échelle à considérer

- 0 = absolument affamée, je veux tout dévorer
- 1 = très affamée, je n'arrive pas à contrôler ce que je mange
- 2 = sérieusement affamée, je dois manger de suite
- 3 = modérément affamée, je peux attendre un peu
- 4 = légèrement affamée, je commence à penser à la nourriture
- 5 = à l'aise, satisfaite, je ne suis pas affamée
- 6 = légèrement inconfortable, je sens la nourriture dans mon corps
- 7 = inconfortable, je me sens endormie, fatiguée, paresseuse
- 8 = très inconfortable, mon estomac me fait mal
- 9 = je me sens étouffée
- 10 = c'est douloureux

- Ne mangez que dans la zone entre 2 et 5
- Image de la nourriture broyée correspondant à votre poing fermé/taille de l'estomac.
Pour la femme (1/2 sandwich, filet de poisson, pomme, soupe, quelques crackers)
- Arrêtez l'alimentation préventive – ayez toujours de quoi manger lorsque vous avez faim
- Alimentation consciente (tableau)
- Écoutez les messages de votre corps



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 1

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 2

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 3

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 4

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 5

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 6

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété - Day 7

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Devant les gens	Assise	Pas de Distraction	Fourchette Posée	Pas de Jugement	Quantité = Poignée



Psycho Neuro Nutrition

Secret 3 : Jauger ses Niveaux de Faim ET de Satiété

Qu'avez-vous appris de ces expériences ?

