

Psycho Neuro Nutrition

Module 7 : Respecter ses Sensations Physiques Corporelles

Savoir Écouter le Plaisir et la Douleur

- Continuez à manger consciemment comme vous l'avez appris jusqu'ici
- Tenez chaque jour vos fiches de conscience du corps
- À la fin de la semaine, écrivez les sensations qui ont déclenché le fait de manger sans faim (au-delà de 5)
- Avez-vous fait un pas pour satisfaire vos besoins et vos souhaits réels et importants?
- Qu'est-il arrivé au désir de manger quand vous l'avez fait?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 1

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 2

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 3

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 4

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 5

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 6

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Écoute et Respect des Sensations Physiques Corporelles - Day 7

Heure	Niveau de faim avant	Niveau de faim après	Pas de Jugement	Sensation	Autres raisons que la faim pour lesquelles vous avez mangé?	Avez-vous fait un pas en direction de la satisfaction de votre véritable besoin?



Psycho Neuro Nutrition

Secret 7 : Sensations Physiques Corporelles

Qu'avez-vous appris des cette expérience ?

