



Natalia Boffi

Integrative Nutrition Health Coach®

www.healthystartshere.online

LE JOURNAL ALIMENTAIRE

Tenir un journal alimentaire peut vous aider à prendre conscience de vos habitudes quotidiennes et de votre mode de vie. Si certains aliments entraînent des signes ou des symptômes, le journal devient une référence utile pour repérer d'éventuels allergènes ou sensibilités. Dans un carnet — ou dans ces pages — notez comment vous vous sentez, physiquement et émotionnellement, avant, pendant et après vos repas et boissons.

Si vous oubliez d'inscrire un repas, ne vous stressiez pas. Vous pouvez toujours reprendre là où vous vous êtes arrêtée. Une fois les liens clairs entre symptômes physiques, émotions et aliments, vous n'aurez peut-être plus besoin de tout noter. Utilisez cet outil à votre rythme.

Je vous recommande de le faire pendant 3 jours. Notez ce que vous mangez au petit-déjeuner, au déjeuner, au dîner et aux collations, ainsi que les symptômes physiques et émotionnels avant, pendant et après. Ces 3 jours vous permettront de voir comment vous vous sentez avec l'outil.

JOUR 1	ALIMENTS	SYMPTÔMES PHYSIQUES*	ÉMOTIONS*
PETIT-DÉJ.			
DÉJEUNER			
DÎNER			
COLLATIONS			

JOUR 2	ALIMENTS	SYMPTÔMES PHYSIQUES*	ÉMOTIONS*
PETIT-DÉJ.			
DÉJEUNER			
DÎNER			
COLLATIONS			

JOUR 3	ALIMENTS	SYMPTÔMES PHYSIQUES*	ÉMOTIONS*
PETIT-DÉJ.			
DÉJEUNER			
DÎNER			
COLLATIONS			

Symptômes physiques : ex. maux de tête, douleur d'estomac, épuisement, insomnie, tremblements, grande énergie, concentration, force physique, yeux brillants, vigilance.

Émotions : ex. anxiété, dépression, agitation, irritabilité, nervosité, grande énergie, bonne humeur, bonheur, intérêt, calme.