

Comment la faim se manifeste-t-elle dans mon corps?

1. Sentir la faim

Jour d'expérimentation :

Retour d'expérience :

## Sentir la faim et la satiété

•	Comment s'est passé cette expérience ?
2.	Ecouter la satiété  Quels sont mes signaux de satiété ?
•	Jour d'expérimentation : Retour d'expérience :
•	Jour d'expérimentation : Retour d'expérience :

Quelle journée vais-je commencer en attendant d'avoir faim pour manger ?