

ALIMENTS ET SENTIMENTS



Comment utiliser un journal alimentaire

Pour réaliser vos objectifs en matière d'alimentation saine, la tenue d'un journal alimentaire est l'une des choses les plus efficaces que vous puissiez faire. Le fait de noter ce que vous mangez et buvez chaque jour vous rend plus conscient de ce que vous consommez et du moment où vous le faites, et vous aide à découvrir des habitudes alimentaires personnelles sur lesquelles vous devez travailler. Cela peut également renforcer les nouvelles habitudes saines et vous maintenir sur la voie d'un changement réussi à long terme.

La tenue d'un journal alimentaire ne vise pas à vous juger et à vous faire sentir coupable ou honteux de ce que vous mangez. Un journal est simplement un outil pour vous aider à atteindre votre objectif. Le journal alimentaire proposé ci-dessous est un moyen de noter ce que vous mangez et buvez chaque jour, mais vous pouvez également vous servir d'un carnet vierge ou de l'une des nombreuses applications disponibles en ligne et sur votre téléphone intelligent. Choisissez l'option qui vous convient le mieux!

JOURNAL ALIMENTAIRE

DATE:

REMARQUES (par exemple, où vous avez mangé, comment vous vous êtes sentis)

TEMPS	ALIMENT/BOISSON ET QUANTITÉ	REMARQUES (par exemple, où vous avez mangé, comment vous vous êtes sentis)

Le suivi des aliments en toute simplicité!

Vous préférez la technologie plutôt que le papier et le crayon? Il existe de nombreuses applications pour les téléphones intelligents et les tablettes qui rendent le suivi des aliments plus facile que jamais. Voici quelques conseils à ce sujet.



MyFitnessPal



See How You Eat



Ate



Rise Up



MyNetDiary

Références www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/food-journal | Images extraites de Freepik.com