

Découvrir sa faim

Cette grille va vous permettre d'évaluer votre faim biologique avant chaque repas.

C'est un exercice à faire sur quelques jours pour vous permettre d'avoir un recul nécessaire sur vos sensations.

Heure	Repas	Evaluation de votre faim												
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

0 correspond au fait que vous soyez très fortement affamé et 10 que vous n'avez absolument pas faim (voire même écoeurée).

5 correspond à un état neutre.

L'idéal est de passer à table en étant à 3 ou 4.