Mon journal d'observation alimentaire

15 jours pour me reconnecter à mon corps



WWW.SEREGENERER.FR

✦ Journal d'Observation Alimentaire ✦

15 jours pour te reconnecter à ton corps

Comment utiliser ce journal

Ce journal est un outil d'observation bienveillante, pas de contrôle. Pendant 15 jours, tu vas noter ce que tu manges, tes sensations avant et après chaque repas, ton état émotionnel, ton niveau d'énergie, ta digestion, ton sommeil et ton stress.

■ Comment remplir ton journal ?

➤ **JUSTE APRÈS CHAQUE REPAS** (pour ne pas oublier)
Note tout ce que tu manges ET tout ce que tu bois, même les collations et grignotages.

➤ **HEURE / DURÉE**

- Indique l'heure du repas et sa durée (ex: 12h30 / 20 min)
- Note aussi le lieu et si tu manges seul·e ou accompagné·e

➤ **ALIMENTS ET BOISSONS CONSOMMÉS**
Tout doit être noté :

- Aliments solides ET liquides (eau, thé, café, jus, alcool...)
- Accompagnements : beurre, huile, mayonnaise, ketchup, vinaigre, sauce...
- Compléments/médicaments
- Mode de préparation : grillé, vapeur, poêle, cru, four, micro-ondes
- Fait maison, acheté tout fait, ou chez quelqu'un

Repères de quantités simples :

- Tranches, CS (c. à soupe), cc (c. à café), 1/2 assiette, bol, verre...

➤ **AVANT LE REPAS :** Tes émotions (calme, stressé·e, pressé·e, anxieux·se...)

➤ **APRÈS LE REPAS :** Comment tu te sens (rassasié·e, trop mangé, léger·ère, lourd·e, énergisé·e, fatigué·e...)

➤ **COMMENTAIRES :** Événements particuliers (resto, invitation, maladie...), sensations physiques 2h après (digestion, douleurs, énergie, clarté mentale...)

➤ **OBSERVATIONS DU JOUR :** Énergie globale, digestion, sommeil, stress et observations.

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

L'objectifs

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de remplir ce journal. L'objectif est de créer de la conscience, pas de la culpabilité. Ton corps sait. Il te parle. Ce journal t'aide à écouter tes sensations.
Après 15 jours : tu pourras identifier les aliments qui te donnent de l'énergie VS ceux qui t'alourdissent, les moments où tu es plus vulnérable, les liens entre tes émotions et ton alimentation.

Pour aller plus loin

Retrouve-moi sur **seregenerer.fr** pour un accompagnement personnalisé. Je t'offre un Appel Découverte de 15 minutes. C'est un temps, sans engagement, pour faire connaissance et voir si mon approche résonne pour toi aujourd'hui.

Réserver mon appel

Se Regenerer

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 1 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 2 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 3 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 4 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 5 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 6 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 7 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 8 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 9 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 10 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 11 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 12 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 13 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 14 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR

✦ Jour 15 - Date : ___/___/_____

Repas	Heure et Durée	Aliments et boissons	Avant le repas	Après le repas	Commentaires
Petit-déjeuner					
Dans la matinée					
Déjeuner					
Dans l'après-midi					
Dîner					
Dans la soirée					

Observations du jour (sensations corporelles, énergie, digestion, sommeil, stress) :

TOUS DROITS RÉSERVÉS - WWW.SEREGENERER.FR