

Carnet de Suivi Minceur : Mon Compagnon Quotidien

Mes Objectifs

- Poids de départ : ____ kg
- Objectif de poids final : ____ kg
- Ma motivation principale : _____
- Date de début : ____/____/____

Journal Quotidien (À remplir chaque jour)

- Petit-déjeuner : Liste des aliments et quantités
- Déjeuner : Liste des aliments et quantités
- Collation : Liste des aliments et quantités
- Dîner : Liste des aliments et quantités
- Hydratation : Nombre de verres d'eau (objectif 8 verres)
- Activité physique : Type d'exercice et durée (en minutes)

Analyse des Émotions et du Comportement

- Niveau de faim avant le repas (Échelle de 1 à 10)
- Émotion dominante lors du repas (Stress, ennui, joie, fatigue, faim réelle)
- Lieu du repas (Table, bureau, debout, devant un écran)
- Vitesse de consommation (Rapide, normale, lente)

Bilan Hebdomadaire

- Poids actuel : ____ kg
- Succès de la semaine : Ce que j'ai réussi à maintenir
- Difficultés rencontrées : Obstacles identifiés
- Objectif pour la semaine suivante : Une action concrète à améliorer