

EVALUATION => Ressentis corporels de la fonction de la Nutrition

AVANT MANGER : A l'aide du tableau ci-dessous, déterminez votre état émotionnel au moment du repas et cochez la ou les cases dans le tableau suivant.

Emotions positives		Emotions négatives	
Excité	Transporté de joie	Coupable	Fâché
Réjoui	Euphorique	Honteux	Furieux
Amusé	Soulagé	Humilié	Outragé
Enthousiaste	Conforté	Embarrassé	Intimidé
Gai	Content	Eprouver du regret	Inquiet
Jovial	Relaxé	Envieux	Surpris
Enchanté	Patient	Jaloux	Peureux
Extatique	Tranquille	Dégoûté	Paniqué
Fier	Calme	Plein de	Horriifié
Satisfait	Plein d'espoir	Méprisant	Triste
Heureux	Respecté	Impatient	Sans espoir
Joyeux	Etonné	Irrité	Malheureux
Ravi		Accablé	

Puis, à l'aide des deux échelles => Déterminez à quel niveau se trouve votre FAIM juste avant de manger et à quel niveau se situe votre SATIETE juste apres "avoir mangé", reportez cela ci-dessous.

RESSENTIS FAIM

NIVEAU	ETAT
10	Le plus faim possible
9	Très, très faim
8	Très faim
7	Vraiment faim
6	Faim
5	Assez faim
4	Un peu faim
3	Pas tellement faim
2	Pas faim du tout
1	Nausées

RESSENTIS ARRET DE LA FAIM.

NIVEAU	ETAT
3	Beaucoup trop mangé
2	Un peu trop mangé
1	Rassasié(e)

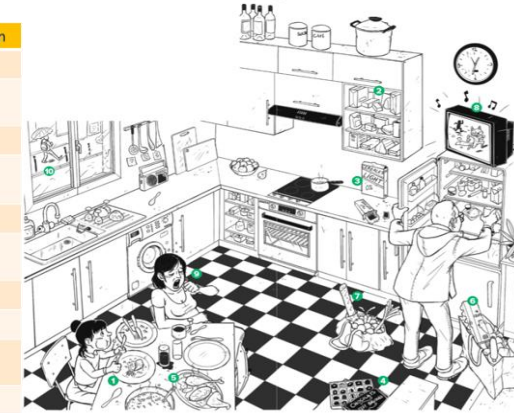
Évaluez quand vous mangez les critères de la fonction de la nutrition et entourez-les sur le tableau, à l'aide de cette légende.

Elevé(e) ➔ Normal(e) ➔ Faible, diminué(e) ➔

Vitesse d'ingestion : ➔ ➔ ➔
 Attention au goût : ➔ ➔ ➔
 Plaisir alimentaire : ➔ ➔ ➔
 Perception de la satiété : ➔ ➔ ➔
 Respect de la satiété : ➔ ➔ ➔

Comment mangez-vous ?

En règle générale	Oui	Non
Utilisez-vous des petites assiettes ?		
Placez-vous la nourriture dans des endroits opaques ou peu visibles ?		
Achetez-vous des nourritures light, 0% ?		
Vos repas comportent-ils plus de 5 aliments différents ?		
Laissez-vous les plats sur la table ?		
Mangez-vous devant des écrans, TV, ordinateur ou smartphone ?		
Mangez-vous en écoutant la musique ou la radio ?		
Mangez-vous en moins de 20 minutes ?		
Le repas se déroule t-il paisiblement ?		
Préparez-vous à l'avance vos repas la veille pour le lendemain ?		



Sur un ou plusieurs jours comptabilisez le nombre de « oui » c'est-à-dire le nombre de croix dans les cases, faites une moyenne.

BriNsdEneRgiEs
 Nadine Bosq
 Rdv présentiel ou distanciel tel:06 14 15 55 50 nadinebosq@gmail.com
<https://www.brinsdennergies.com/>
 Comment s'Alléger la vie ...

Aujourd'hui, ...

- Je me suis senti utile
- J'ai exprimé mes émotions
- J'ai été écouté/observé/reconnu
- Je me suis senti intégré, respecté et accepté
- J'ai eu des preuves d'amour et j'en ai données
- J'ai fait des choix et pris des décisions
- J'ai appris
- J'ai fait seul
- J'ai ri et je me suis amusé
- J'ai bougé
- Je me suis senti en sécurité
- J'ai mangé, bu, me suis reposé

anti-déprime.com
 pappositive.fr