

Journal quotidien

Date d'aujourd'hui :

L'intention du jour :

CE QUE J'AI MANGÉ ET BU AUJOURD'HUI

Pour connaître les portions quotidiennes recommandées, veuillez vous référer au bas de ce journal quotidien.

PETIT-DÉJEUNER

Liquides	Fruits	Légumes	Viandes et substituts	Produits céréaliers	Huiles et gras	Malbouffe

Heure à laquelle j'ai mangé : _____ Est-ce que j'avais faim (F) ou pas faim (PF) avant de manger? _____

Quel était mon niveau de satiété immédiatement après avoir mangé (1 - affamé et 10 - largement rassasié) _____
1 h à 1,5 h après _____

Comment je me suis senti(e) 1 h à 1,5 h après avoir mangé (voir par 119) _____

Collation du matin :

DÎNER

Liquides	Fruits	Légumes	Viandes et substituts	Produits céréaliers	Huiles et gras	Malbouffe

Heure à laquelle j'ai mangé : _____ Est-ce que j'avais faim (F) ou pas faim (PF) avant de manger? _____

Quel était mon niveau de satiété immédiatement après avoir mangé (1 - affamé et 10 - largement rassasié) _____
1 h à 1,5 h après _____

Comment je me suis senti(e) 1 h à 1,5 h après avoir mangé (voir par 119) _____

Collation de l'après midi :

SOUPER

Liquides	Fruits	Légumes	Viandes et substituts	Produits céréaliers	Huiles et gras	Malbouffe

Heure à laquelle j'ai mangé : _____ Est-ce que j'avais faim (F) ou pas faim (PF) avant de manger? _____

Quel était mon niveau de satiété immédiatement après avoir mangé (1 - affamé et 10 - largement rassasié) _____
1 h à 1,5 h après _____

Comment je me suis senti(e) 1 h à 1,5 h après avoir mangé (voir par 119) _____

Collation de après le souper :

Portions quotidiennes recommandées

Liquides	Fruits	Légumes	Viandes et substituts	Produits céréaliers	Huiles et gras	Malbouffe
8 verres	4-5 portions par jour	4-5 portions par jour	2-3 portions par jour	6-8 portions par jour	2 à 3 c. à table (30-45 ml) par jour	20%

La vie ne consiste pas à se trouver soi-même,
elle consiste à se créer

SOMMEIL

Je décrirais mon sommeil comme :

- Agité et non-réparateur Convenable, mais j'aurais pu en avoir plus Réparateur et revitalisant

CE QUE J'AI FAIT AUJOURD'HUI

	Durée (Min.)	Type	Intensité		Calories brûlées
			Fréquence cardiaque*	RPE**	
Cardiovasculaire					
Musculation (résistance)					
Étirements					
Autre activité					

ÉVALUATION DU NIVEAU D'ÉNERGIE DE LA JOURNÉE 1 (Très bas) 10 (Très élevé)

Au lever _____ 13 h - 15 h _____ 19 h - 22 h _____

9 h - 10 h _____ 15 h - 17 h _____

11 h - 12 h _____ 17 h - 19 h _____

PENSÉES ET ÉTAT D'ESPRIT

Pensées qui n'étaient pas productives :

J'ai remplacé ces pensées par :

Comment je me suis senti(e) aujourd'hui :

Aujourd'hui, je suis reconnaissant(e) de :

Mon intention pour demain :

Notes :

* Voir page 11

** Remarque : Échelle de perception de l'effort (RPE) de 0 à 10 (0 - assis sur une chaise, 3 - marche modérée, 5 - modéré à intense, 10 - effort extrême) ou utilisez la fréquence cardiaque à l'effort (FC)