



# Le bilan hebdomadaire, à partir du 2<sup>ème</sup> mois

À partir du deuxième mois, remplissez cette fiche chaque semaine :

1) Avez-vous le sentiment d'être de plus en plus sensible et de respecter de mieux en mieux vos signaux alimentaires ?

oui  
non

2) Vous arrive-t-il encore de manger sans faim ?

oui  
non

3) Vous arrive-t-il encore de vous arrêter de manger pour des raisons autres que parce que vous êtes à satiété ou à satiété partielle ?

oui  
non

4) Parvenez-vous à manger en mastiquant lentement, en vous concentrant sur la vitesse à laquelle vous mangez et sur ce que vous avez en bouche, sans avaler rapidement ?

oui  
non

5) Quels sont les changements majeurs que vous constatez dans votre façon de manger ?

.....  
.....  
.....  
.....

6) Si vous cherchez à perdre du poids en utilisant les rassasiements et la satiété partiels, que pensez-vous de cette approche ?

.....  
.....  
.....  
.....

7) Si vous pratiquez le jeûne intermittent, que pensez-vous de cette approche ?

.....  
.....  
.....  
.....

Encore une fois, félicitez-vous du progrès que vous avez accompli si vous avez répondu « oui » aux questions 1, 2, 3 et 4.