

## Instructions pour l'horaire alimentaire planifié

L'objectif à cette étape n'est pas de modifier la quantité de nourriture que vous prenez, mais bien le moment où la nourriture sera prise. On veut ici diminuer les périodes de jeûne et mettre en place un horaire alimentaire plus régulier.

Planifiez la veille ou le matin au lever, dans le haut de votre journal alimentaire, un horaire alimentaire comprenant trois repas et deux à trois collations.

Exemple :

- 7h déjeuner
- 10h30 collation AM à la pause (apporter ma pomme)
- 12h15 dîner (Ne pas oublier mon lunch)
- 15h collation PM (après la réunion, je prendrai ma barre tendre)
- 18h30 souper
- 21h collation de soirée

Instructions :

- Prenez chaque repas et chaque collation tels que planifiés
- Ne pas en sauter
- Ne pas rester plus de 4 heures sans manger (sauf la nuit)
- Ne pas manger entre les moments planifiés
- Évitez les comportements compensatoires après les repas et collations (vomissements, laxatifs, diurétiques, exercices excessifs)
- À ce stade, vous choisissez les aliments et la quantité que vous voulez (au début, il est souvent préférable de ne pas garder d'aliments « dangereux » facilement disponibles).
- Sachez toujours à quel moment aura lieu votre prochaine prise d'aliments.