JOURNAL D'AUTO-OBSERVATION

Adapté de (Fairburn, 2008)

Jour : _____ Date : _____

Planification de l'horaire :

- Planifiez 3 repas et 2 ou 3 collations
- Pas plus de 4 heures sans manger
- Prenez tous vos repas et collations
- Ne mangez pas en dehors des périodes prévues
- Mangez ce que vous voulez tant que vous pouvez le faire sans vomir ni compenser
- Vous devez toujours savoir à quel moment aura lieu la prochaine prise de nourriture

Heure	Nourriture	Lieu	* V/L/D	Contexte – commentaires