

Journal de bord – La nourriture

Date : _____

Quand et où ?	Que faisiez-vous ? Avec qui étiez-vous ?	Qu'avez-vous mangé et bu ?	Avez-vous eu des crises de boulimie ? (Oui/Non)	Avez-vous vomi ou utilisé des laxatifs ? (V ou L)	Déclencheurs – Qu'est-ce qui a déclenché la crise de boulimie ? Pensées – Que pensiez-vous ? Sentiments – Quels étaient vos sentiments ?

Exercice : Quoi/Quand/Pendant combien de temps