

**Journal de bord – La nourriture**

Date : \_\_\_\_\_

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

Exercice : Quoi/Quand/Pendant combien de temps