

# CARNET DE L'AUTO-EXPLORATEUR

DE: .....

DATE: .....

PHASE NR .....

DE PROGRAMME: .....

Pendant les premières semaines, chaque fin de journée, prenez 5 minutes pour qualifier certaines sensations du jour. Gardez ces fiches près de vos relevés de menus. Téléchargez ce carnet pleine page à partir du site [www.taty.be/regime](http://www.taty.be/regime). Carnet quotidien à utiliser tel quel ou en combinaison avec un récapitulatif en [tableau](#) ou en [graphique](#).

mes sensations de <b>FAIM</b> aujourd'hui: 0 (affamé) - 2 (très faim) 4 (moyennement faim) - 6 (un peu faim) - 10 (pas faim) heure où j'ai eu le plus faim: .....	F	.../10
<b>SATIÉTÉ</b> : 0 (pas rassasié après les repas) - 2 (un peu) - 4 (rassasié pendant 2 heures) - 6 (entre 2 et 4 et heures) - 10 (rassasié pendant 5 heures) repas qui m'a le plus rassasié: .....	R	.../10
<b>ÉNERGIE</b> : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) 5 (moyennement stable ou moyen) 10 (haut et/ou stable) commentaires: .....	E	.../10
<b>COMPULSIONS</b> : 0 (compulsions fortes ou fréquente) 5 (moyennes) 10 (absentes ou réduites à des envies) commentaires: .....	C	.../10
bien-être, sautes d' <b>HUMEUR</b> : 0 (bien-être médiocre, sautes d'humeur fréquentes) 5 (moyen) 10 (bien-être élevé, pas de sautes d'humeur) commentaires: .....	H	.../10
<b>SOMMEIL</b> , récupération: 0 (sommeil limité, agité ou peu récupérateur) 5 (moyen) 10 (dormi d'une traite, bien récupéré) commentaires: .....	S	.../10
<b>TOTAL</b>		.../60

Aujourd'hui, j'ai suivi le programme à la lettre ou je l'ai adapté comme suit (écrivez en vert si vous avez bien respecté les consignes, en jaune si vous avez un peu "triché", en rouge si vous n'avez pas respecté du tout le programme):

.....  
 .....

\* Ce carnet est utilisé dans mon livre «*Au-delà des régimes (l'issue de secours pour les rondes qui tournent en rond)*». Certains penseront ajouter des paramètres personnels, comme les mesures en centimètres (ne vous pesez pas, voyons). Ajoutez d'autres paramètres qui vous importent et qui vous servent de sentinelle pour évaluer la justesse de vos choix — peau, odeurs, transit, libido, etc.

Je me suis inspirée entre autres du questionnaire du docteur David Ludwig, dans «*Always hungry?*» la version anglaise de «*Toujours faim? En finir avec les fringales, booster votre métabolisme et perdre du poids pour de bon*» (chez Marabout, en français).

Si on sait l'écouter, le corps dialogue et indique si vous pouvez continuer dans la même voie ou s'il faut rectifier la trajectoire. Cependant, ne tombez pas dans l'excès inverse: n'ajoutez pas douze sentinelles, faute de quoi vous passeriez vos journées à penser au carnet.

Ne l'utilisez pas en permanence, sinon vous deviendriez votre carnet. Faites-vous aider d'un référent extérieur.

Ce carnet est un outil hors pair pour devenir l'explorateur de soi, savoir quand on a faim, quand on est rassasié, quels aliments ou combinaisons d'aliments nous conviennent le mieux.