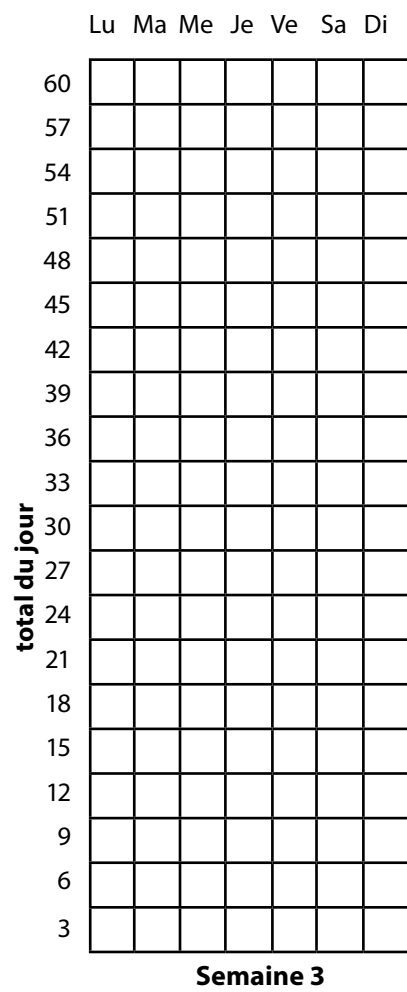
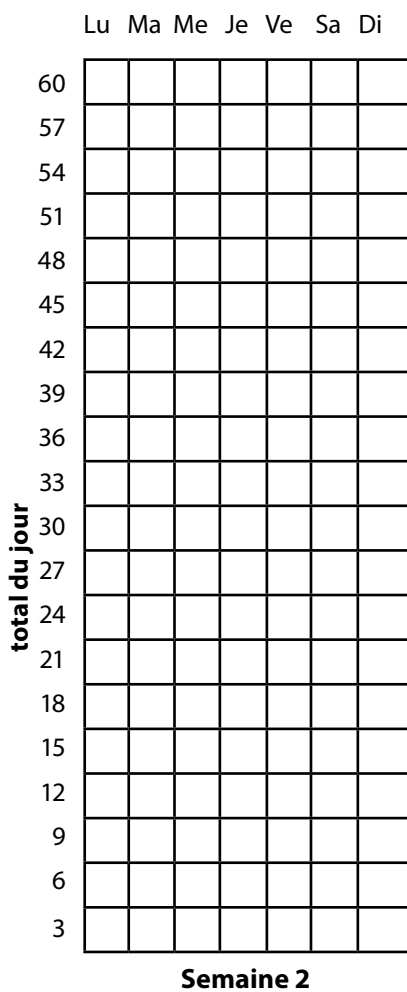
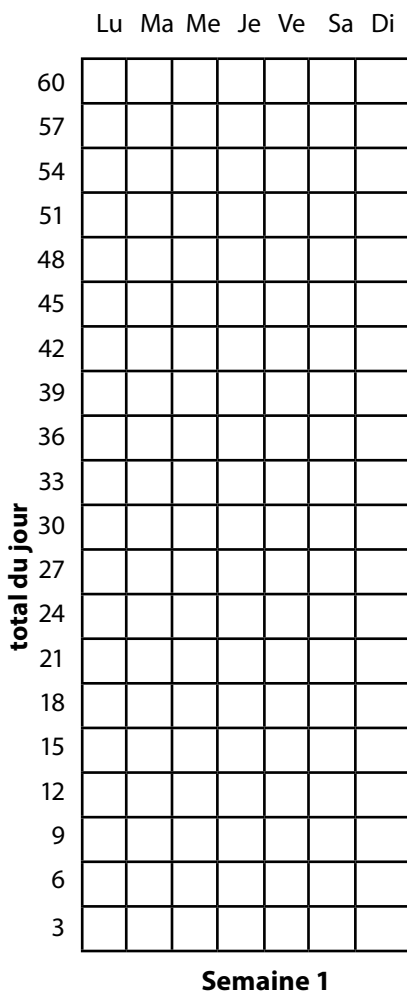


TABLEAU MENSUEL DE L'AUTO-EXPLORATEUR

Ce graphique vous aidera à visualiser l'évolution de jour en jour selon la phase du programme que vous suivez — au moins pendant les trois premières semaines du Stop & go.

1. En fin de semaine, repérez les totaux des sentinelles FRECHS que vous avez notées chaque jour dans le **carnet de l'auto-explorateur** de la page précédente.
2. Reportez ce total à la valeur ad hoc, pour le jour en question, sur le graphique ci-dessous. Surlignez au fluo le jour en utilisant les codes suivants. Respect absolu des consignes : marqueur vert; un peu «triché» : marqueur jaune; pas respecté du tout le programme : marqueur rouge.



Vous visualiserez ainsi globalement l'évolution des symptômes selon que vous respectez plus ou moins le programme. Il sera alors facile d'individualiser le plan alimentaire. Vous saurez ajuster finement l'assiette, vous deviendrez l'explorateur de vous-même.

Vos commentaires sur les modifications au programme selon les jours:

.....

.....

.....