Ce document est un rappel, non pas de se peser mais que d'autres ressentis passent à travers l'équilibre alimentaire que l'unique chiffre sur la balance. De la sorte à chaque fois que vous faites le point, procédez ainsi : notez la date du jour, éventuellement votre poids ou mensurations (facultatif) et **notez également votre ressenti corporel/physique/psychique**.

| **Date** | **Poids / Mensurations** | **Ressenti corporel : vêtement, …** | **Ressenti émotionnel** |
|---|---|---|---|
| *Date du jour* | *Poids : -- Kg, Hanche : --cm, Taille : --cm, Cuisses : --cm* | *Moins ballonné(e), moins essoufflé(e), dort mieux,* | *Plus détendu, satisfait(e), culpabilise ou non, …* |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |