

# JOURNAL DE L'ALIMENTATION ET DE L'HUMEUR

DATE: \_\_\_\_\_

DATE: \_\_\_\_\_

## Nombre d'heures de sommeil



Combien d'heures avez-vous dormi? Votre sommeil a-t-il été interrompu?

## Nourriture et eau



Écrivez les aliments que vous avez mangés et faites un trait sur les verres d'eau correspondant à la quantité que vous avez bue dans la journée.

Déjeuner :

Dîner :

Souper :

Collations :

Eau : 

Autres boissons :

Déjeuner :

Dîner :

Souper :

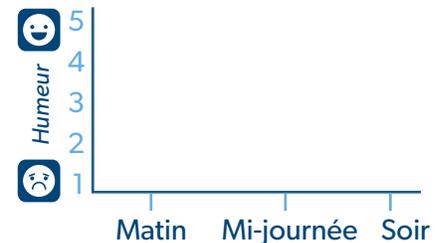
Collations :

Eau : 

Autres boissons :

## Humeur générale

Notez votre humeur d'aujourd'hui.



## Activité physique et exercice



Inscrivez toutes les activités physiques ou tous les exercices que vous avez fait pendant la journée (marche, nage, jardinage, physiothérapie, étirements, etc.).

## Médicaments pris



Inscrivez tous les médicaments et suppléments que vous avez pris