

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 :

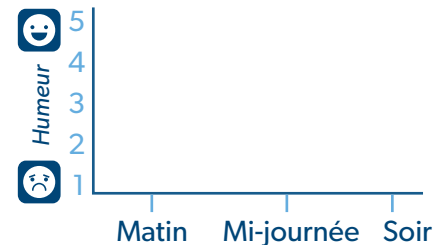
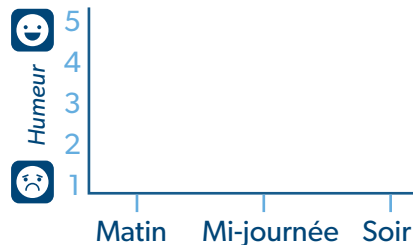
Collations :

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