

JOURNAL ALIMENTAIRE

Le but de ce tableau est de vous aider à suivre ce que vous mangez et de vous aider à découvrir si certaines nourritures ou boissons peuvent causer ou contribuer à certains maux et symptômes. Veuillez utiliser cet outil afin de suivre vos habitudes alimentaires. Il est très important que ce que vous indiquez dans ce tableau soit aussi complet que possible. Votre honnêteté vous permettra d'apprendre plus sur vous-mêmes et cela facilitera l'identification de certaines nourritures qui pourraient causer problèmes.

- 1- Ce tableau doit être rempli durant 5 jours consécutifs.
- 2- Veuillez inscrire tout ce que vous avalez, incluant l'eau, les collations, les boissons alcooliques, les boissons gazeuses, le café, etc. Vous pouvez imprimer un autre tableau si vous manquez d'espace.
- 3- Veuillez indiquer les aliments trouvés dans les plats préparés. Il n'est pas suffisant d'inscrire 'sandwich au jambon', il faut inscrire quel type de pain, de sauce, de garniture (par exemple, pour un sandwich au jambon- pain complet, beurre, moutarde).
- 4- Lorsque vous inscrivez de l'information dans le tableau, demandez vous si vous avez été assez précis pour vous-même et pour votre naturopathe.

DATE	DÉJEUNER	DINER	SOUPER	COLLATIONS/ BOISSONS	Problèmes urinaires, de digestion, ou dermatologiques	Niveau d'énergie de 1 à 10 État Psychologique
JOUR 1						
JOUR 2						

DATE	DÉJEUNER	DINER	SOUPER	COLLATIONS/ BOISSONS	<i>Problèmes urinaires, de digestion, ou dermatologues</i>	<i>Niveau d'énergie État Psychologique</i>
JOUR 3						
JOUR 4						
JOUR 5						