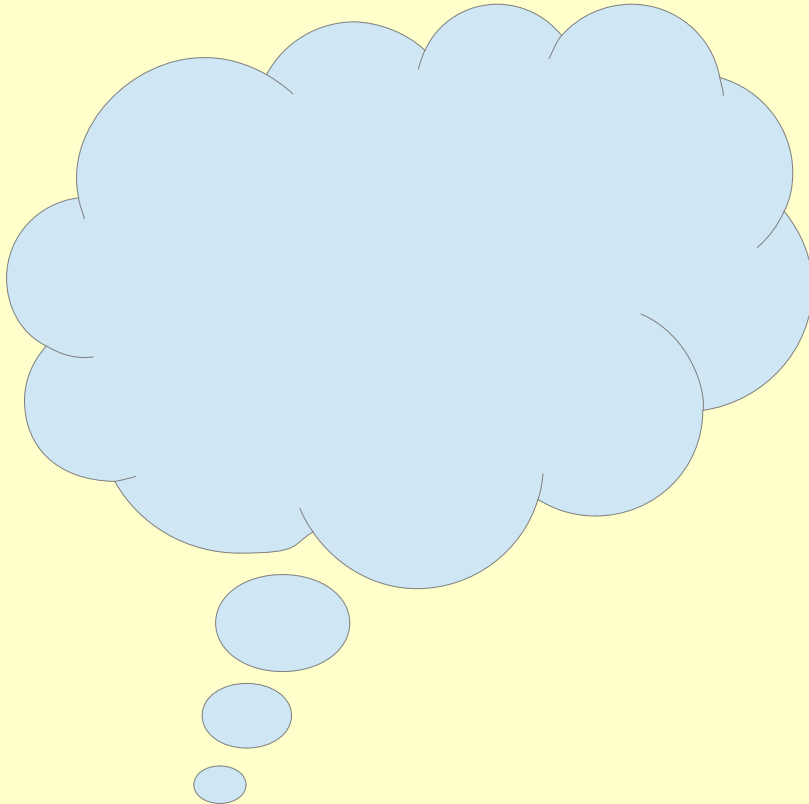


## COMMENTAIRES



d' Amandine Grandin

tél. : 07.70.60.14.01

mail : [dietamandinegrandin@gmail.com](mailto:dietamandinegrandin@gmail.com)

## Enquête Alimentaire

Dans ce livret, j'ai besoin pour évaluer vos besoins énergétiques, que vous mettiez tous ce que vous consommez en quantité, les heures et les émotions ressentis au moment ainsi que la faim ressentie, faim, peu faim, pas faim.

Ce livret bien rempli est essentiel pour que j'établisse vos calculs d'apports énergétiques.

Sachez qu'il n'y a aucun jugement sur vos consommations, mais au contraire nous devons établir un lien de confiance pour créer une collaboration efficace.

Je serais là dès que vous avez besoin, que vous ayez des doutes ou un manque de motivation, nous avancerons à votre rythme et ne créerons pas de frustrations.

Je ne travaille pas sur les régimes restrictifs, je suis plutôt sur un rééquilibrage alimentaire. C'est à dire, écouter votre corps avec ses besoins en en avançant ensemble pour créer une dynamique de « bien-être ».

JOUR 1

JOUR 2

Petit Déjeuner :

Petit déjeuner :

Collation :

Collation :

Déjeuner :

Déjeuner :

Collation :

Collation :

Dîner :

Dîner :

Nuit :

Nuit :

JOUR 3

JOUR 4

Petit Déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Nuit :

Petit Déjeuner :

Collation :

Déjeuner :

Collation :

Dîner :

Nuit :

JOUR 5

JOUR 6

Petit Déjeuner :

Petit Déjeuner :

Collation :

Collation :

Déjeuner :

Déjeuner :

Collation :

Collation :

Dîner :

Dîner :

Nuit :

Nuit :

JOUR 7

JOUR 8

Petit Déjeuner :

Petit Déjeuner :

Collation :

Collation :

Déjeuner :

Déjeuner :

Collation :

Collation :

Dîner :

Dîner :

Nuit :

Nuit :