



Journal de gratitude



Prenez le temps de réfléchir à vos repas et pratiquez la gratitude !

Date:

Qu'est-ce que j'ai mangé aujourd'hui ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

De quoi suis-je reconnaissant pour mes repas d'aujourd'hui ?



Journal de l'alimentation consciente



Prenez le temps de réfléchir à vos repas et pratiquez la pleine conscience !

Date:

Qu'est-ce que j'ai mangé aujourd'hui ? Pourquoi l'ai-je mangé ?

Quelle était son odeur ? Quel était son goût ?

Quelle était sa texture ?