



# 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 ?**