Modvita

Suivi du domaine 1 : « Alimentation »

Date	Principal objectif	Ce qui a marché	Ce qui n’a pas marché
Ex : le jj/mm/aaaa	*Je suis attentif à ce que je mange : exercice avec les 3 abricots séchés.*	*J’ai redécouvert le goût des abricots séchés et j’ai pris le temps de bien les mastiquer.*	*J’ai trouvé cet exercice un peu bizarre et je me suis dit que ça n’avait rien à voir avec mes problèmes de poids.*