Modvita

Suivi du domaine 8 : « Écoute »

Date	Principal objectif	Ce qui a marché	Ce qui n’a pas marché
Ex : le jj/mm/aaaa	*J’écoute mon estomac : ne pas prendre un repas parce qu’il faut, juste après avoir mangé des gâteaux, alors que je n’ai pas faim.*	*J’ai réussi une fois à ne pas manger de gâteaux avant et donc j’avais faim au repas.*	*Quand mon mari est là, il insiste pour que je mange quand même, même si je n’ai pas faim et je cède.*