FICHE N° 5. LE CARNET ALIMENTAIRE (TROIS JOURS À LA FOIS)

observations physiques et psychiques après 30 minutes			
obser après			
contenu du repas*1			
date:	petit déjeuner	collation	déjeuner

		après 48 heures :	hips, un bonbon, une boisson seule)
collation	dîner	observations après 24 heures:	" y compris les boissons et les médicaments, et toute prise alimentaire simple (un chips, un bonbon, une boisson seule)

186 ● En finir avec le burn-out ● editionsaladdin.com