

TEST : Alimentation Consciente



**BE MIND
COACHING**

FORMATION DE 7 JOURS – MODULE 1

TEST : VOTRE PLEINE CONSCIENCE DANS L'ASSIETTE

Pour chaque question, sur une échelle de 1 à 6 (6 étant un comportement que vous avez presque toujours et 0 un comportement que vous n'avez jamais), notez où vous vous situez:

Il m'arrive de terminer un repas avec le ventre trop gonflé, presque douloureux car trop rempli.	
Il m'arrive, quand je me sens seul(e), triste, en colère ou encore lorsque je m'ennuie, d'aller vers le frigo ou les placards pour manger quelque chose.	
Il m'arrive de grignoter en dehors des repas même si je n'ai pas faim.	
Il m'arrive de manger une tablette de chocolat, un paquet de biscuits ou de chips en entier sans avoir vraiment porté mon attention sur les différentes saveurs, textures en bouche du produit.	
Il m'arrive de manger en faisant autre chose (travailler, regarder un film, etc.) sans prêter attention à ce que je mange.	
Il m'arrive de culpabiliser après avoir mangé.	
Il m'arrive de ressentir une émotion et de ne m'en rendre compte que plus tard.	
Il m'arrive de ne pas avoir de plaisir en mangeant.	
Il m'arrive de manger un repas même quand je n'ai pas faim	
Il m'arrive de manger quelque chose uniquement parce que l'odeur m'en donne envie, mais sans avoir faim.	



Il m'arrive de manger quelque chose uniquement parce que la vue de cet aliment m'attire, mais sans avoir faim.	
Il m'arrive d'ouvrir le frigo pour manger quelque chose sans savoir ce que je cherche vraiment comme aliment.	
Il m'arrive de penser à ce que je vais manger lors de mon prochain repas et ce dès la fin d'un repas.	
Il m'arrive de manger vite.	
Je ne ressens pas la faim.	
Je ne ressens pas la satiété.	
Il m'arrive de manger de grandes quantités d'aliments rapidement et en dehors des repas.	
Il m'arrive de sauter des repas pour compenser une prise alimentaire jugée trop calorique	
TOTAL	

☀ *Score entre 78 et 108* ☀

La pleine conscience ne fait pas encore partie de votre relation à l'alimentation.

☀ *Score entre 48 et 78* ☀

Des aspects de la pleine conscience font déjà partie de votre relation à l'alimentation.

☀ *Score entre 18 et 48* ☀

La pleine conscience fait déjà pleinement partie de votre relation à l'alimentation.

*Manger en pleine conscience transforme l'acte alimentaire
en une expérience multisensorielle.*

