

JOURNAL DE BORD

Date	Petit-déjeuner	Encas	Diner	Encas	Souper	Activité physique	Satisfaction
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞
Aliments/boissons, Symptômes, Évènement stressant :							😊 😐 😞