

ANNEXES

FICHE N° 13. CARNET DE L'AUTO-EXPLORATEUR

Il est essentiel de pouvoir observer les bénéfices de la transition. Notez les bénéfices de votre nouveau programme alimentaire dans ce carnet. C'est en comparant les données à tête reposée que vous pourrez évaluer les effets de la transition alimentaire et, le cas échéant, la justesse du choix. Pendant les premiers mois, tous les dix jours, prenez quelques minutes pour qualifier certaines réactions du jour, selon les codes ci-dessous. Plus simple encore : reprenez les signes POTS-M, soit peau, odeur, transit, sommeil et état mental. Notez les valeurs que vous estimez pour POTS-M. Vous pourrez employer le tableau tel quel ou le combiner avec un récapitulatif en graphique, qui suit).

ÉNERGIE ENTRE LES REPAS : de 0 (sommolence habituelle après le repas) à 10 (pas de coup de mou post-prandial)	.../10
CALME DIGESTIF : de 0 (selles liquides, ventre ballonné, flatulences) à 10 (une à deux selles par jour, formées, ventre plat, pas de flatulences ou deux maximum)	.../10
CONCENTRATION MENTALE : de 0 (confusion, brouillard, pertes de mémoire) à 10 (concentration optimale)	.../10
RÉVEIL LE MATIN : de 0 (réveil laborieux) à 10 (réveillé avant la sonnerie, en forme, délié, souple)	.../10
ÉNERGIE : globalement, sur la journée, mon niveau d'énergie était de 0 (instable ou bas) à 10 (haut et/ou stable)	.../10
CALME DES DOULEURS ARTICULAIRES OU MUSCULAIRES : de 0 (encore fortes ou fréquentes, surtout au lever) à 10 (absentes ou très réduites)	.../10

BIEN-ÊTRE, SAUTES D'HUMEUR : de 0 (bien-être médiocre, sautes d'humeur fréquentes) à 10 (bien-être élevé, pas de sautes d'humeur)	.../10
SOMMEIL LA NUIT PRÉCÉDENTE, RÉCUPÉRATION : de 0 (sommeil limité, agité ou peu récupérateur) à 10 (dormi d'une traite, bien récupéré)	.../10
PEAU, BOUTONS, DÉMANGEAISONS : de 0 (peau chifonnée, ou boutons marqués ou démangeaisons) à 10 (peau lissée, boutons quasi résorbés, plus de démangeaisons)	.../10
FAUSSES FAIMS OU MÊME COMPULSIONS ALIMENTAIRES : de 0 (fringales entre chaque repas, irrésistibles) à 10 (pas d'envie de manger pendant 5 heures après les repas nr 1 et nr 2)	.../10
TOTAL	.../100

Aujourd'hui, j'ai suivi le programme à la lettre ou je l'ai adapté comme suit (écrivez en vert si vous avez bien respecté les consignes, en jaune si vous avez un peu "triché", en rouge si vous n'avez pas respecté du tout le programme) :

.....

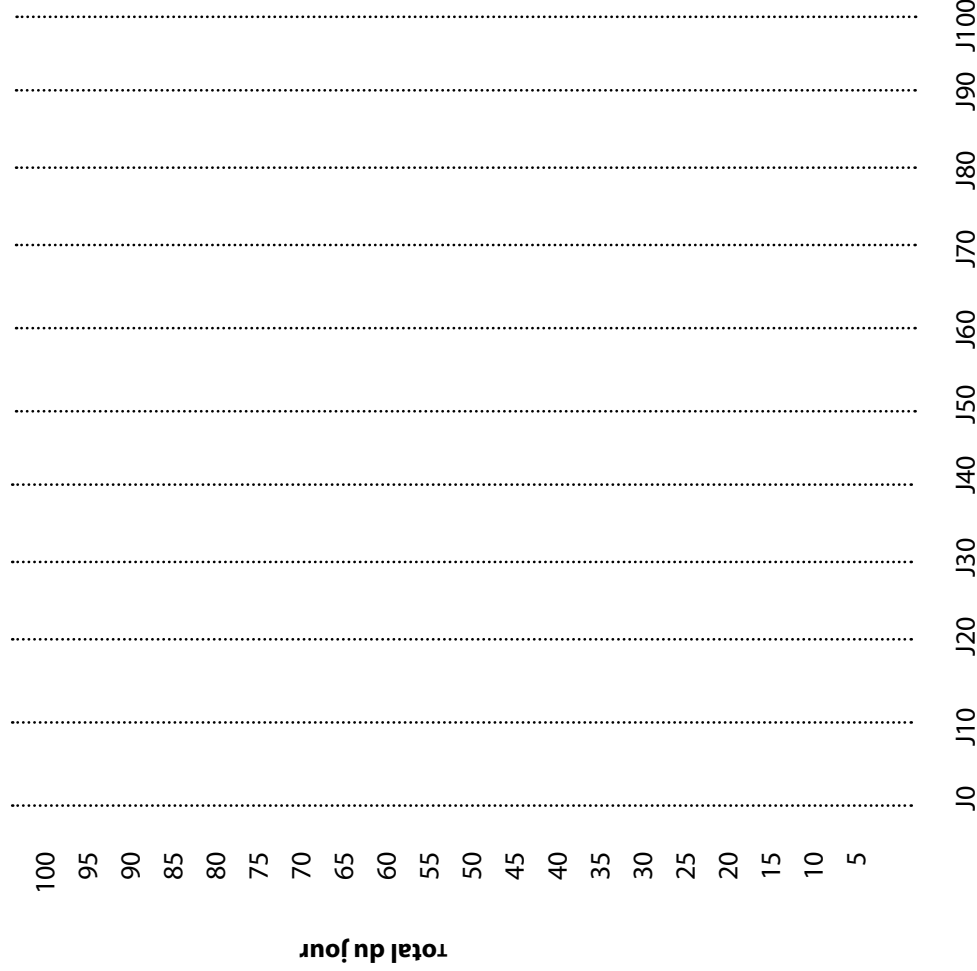
Téléchargez ce carnet en pleine page A4 à partir des bonus du livre (p. 2)

FICHE N° 13. GRAPHIQUE MENSUEL DE L’AUTO-EXPLORATEUR

LES 100 JOURS

Ce graphique vous aidera à visualiser l'évolution du bien-être lors des 100 jours de transition vers plus de bon sens.

1. Tous les 10 jours, repérez le total sur 100 des sentinelles, total que vous avez noté par jour dans le carnet de l'auto-explorateur de la page précédente.
2. Sur le graphique ci-dessous, reportez ce total à la valeur ad hoc, pour le jour en question. Surlignez au fluo en utilisant les codes suivants. Respect absolu des consignes : marqueur fluo vert; un peu « triché » : marqueur jaune; pas respecté du tout le programme : marqueur rouge.



Vous visualiserez ainsi globalement l'évolution des symptômes selon que vous respectez plus ou moins le programme. Il sera alors facile d'individualiser le plan alimentaire. Vous saurez ajuster finement l'assiette, vous deviendrez l'explorateur de vous-même.

Vos commentaires sur les modifications au programme selon les jours :

.....

.....

.....