

Compulsions alimentaires :

Un petit creux ou un gargouillement = « non » :

- Est-ce que j'ai vraiment besoin de manger ou n'est-ce qu'une sensation d'un vide dans l'estomac ? Est-ce que j'ai d'autres sensations déplacées en dehors de celle de l'estomac ?
- Qu'est-ce que j'ai mangé pour la dernière fois, et il y a combien de temps ? Ai-je un risque que mon corps manque de quelque chose d'important ?
- Est-ce que la sensation, en dehors du fait qu'elle est peut-être perçue comme étant désagréable, est intense ou pas tellement ?
- Si je me concentre dessus pendant quelques secondes, est-ce qu'elle change ?
- Si j'attends 30 minutes, qu'advient-il de cette sensation ? Est-ce toujours la même ? Si elle diminue avec le temps, est-il possible que cela soit vraiment de la faim ?
- Si j'avale un ou deux verres d'eau, est-ce que cela calme cette sensation ? Si oui, est-ce qu'elle est vraiment liée à une faim ou seulement à une sensation de vide ?