

BodyCheck by beautysané



Faisons connaissance

*Vous êtes

Un homme

Une femme

*Votre âge

*Votre taille (m)

Votre poids (kg)

Votre IMC

poids (kg) / Taille² (m) =

18,5

25

30

maigre

normal

surpoids

obésité



Vos habitudes alimentaires

***Combien consommez-vous de portions de féculents**
(pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...)

- 3 portions ou plus par jour
 - 2 à 3 portions par jour
 - Moins d'1 fois par jour
- (1 portion = 1/3 assiette) ?

***Combien consommez-vous de portions de légumes ?**

- 3 portions ou plus par jour
 - 1 à 2 portions par jour
 - Moins de 5 fois par semaine
- (1 portion = 1/3 assiette) ?

***Combien consommez-vous de protéines**
(viande, poisson, oeufs, légumes secs)

- 2 portions ou plus par jour
 - 1 portion par jour
 - Moins de 3 fois par semaine
- (1 portion = 1/3 assiette) ?

***Combien consommez-vous de produits laitiers ?**

- 3 portions ou plus par jour
- 1 à 2 portions par jour
- Moins de 5 fois par semaine

***Combien consommez-vous de portions de fruits ?**

- 2 portions ou plus par jour
 - 1 portion par jour
 - Moins de 5 fois par semaine
- (1 portion = 1 poignée ou 1 compote)



***Quelle est votre consommation de produits gras**

(charcuteries, fritures, viennoiseries...)?

- Moins d'une fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- Tous les jours
- Plusieurs fois par jour

***Quelle est votre consommation de produits sucrés**

(sodas, gâteaux, glaces, biscuits, crèmes dessert...)?

- Moins d'une fois par semaine
- 2 à 3 fois par semaine
- Tous les jours
- Plusieurs fois par jour



Votre rythme de vie

***Avez-vous par jour au moins 30 minutes d'activité ?**

- Domestique (ménage, repassage, entretien de la maison,...)
- Travail (manutention, transport, marche,...)
- De loisir (jardinage, bricolage, randonnées, marche rapide, vélo...)
- Aucune



***Combien d'heures de sport faites-vous par semaine ?**

- < 1h
- de 1 à 2h
- de 3 à 5h
- de 5 à 10h
- > 10h

Vous et votre poids

***Souhaitez-vous perdre du poids ?**

- Non, je suis bien comme je suis !
- Oui, j'aimerais une silhouette plus fine

***Quel poids souhaitez-vous obtenir ?**

kg

***Quelles sont les causes de votre prise de poids ?**

- Mauvaises habitudes
- Grossesse
- Ménopause
- Manque d'activité
- Stress, fatigue
- Maladie / médicaments
- Arrêt du tabac
- Emploi du temps surchargé
- Manque de motivation
- Reprise de poids
- Rien de tout cela



Vous et le sport

*Quelle est votre pratique sportive ?

- Je préfère rester dans mon canapé
- Je souhaite reprendre le sport
- Je suis sportif occasionnel
- Je fais du sport régulièrement
- Je suis sportif de haut niveau

*Quelles sont vos motivations ?

- Prise de masse musculaire
- Augmentation des performances
- Récupération



Votre bien-être

*Que souhaitez-vous améliorer dans votre quotidien ?

- Manger équilibré, rapidement
- Détoxifier mon corps
- Retrouver du tonus et de la vitalité
- Stopper les compulsions alimentaires
- Retrouver un confort digestif
- Arrêter de fumer
- La qualité de votre sommeil
- Retrouver bien-être et sérénité
- Renforcer vos défenses immunitaires
- Améliorer votre circulation sanguine
- Gagner en souplesse articulaire

*Souffrez-vous des pathologies suivantes ?

- Troubles alimentaires
- Insuffisance rénale
- Maladie inflammatoire des intestins
- Diabète
- Troubles de la thyroïde
- Troubles cardiovasculaires
- Aucune de ces pathologies

*Avez-vous des allergies / intolérances alimentaires ?

- Oui Lesquelles ?
- Non

Quel est votre degré de motivation ?



vos coordonnées

*Vos prénom et nom

*Téléphone

*Adresse mail

L'avis de votre conseiller Beautysané

Beautysané, une marque du groupe Eat for Good

Retrouvez nous sur :

