

QUESTIONNAIRE BODYCHECK



Nom :

Prénom :

*Je suis

- un homme
 une femme

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Vous et la cuisine

- J'aime cuisiner
 Je veux des recettes simples et sympas
 Il faut que ça aille vite !
 Je ne sais pas cuisiner

Est-ce que votre alimentation est :

- Variée Trop riche Toujours la même ?

Connaissez-vous votre budget alimentaire par semaine ?

(courses, repas pris à l'extérieur, cantine)

.....

Que mangez-vous dans une journée type (cocher les cases) ?

CATÉGORIE D'ALIMENTS	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner	TOTAL PORTIONS*
Fruits et légumes					
légumes (crudité, soupe...)					
fruit ou compote					
Produits protéinés					
viande, poisson, œufs					
légumes secs					
Produits laitiers					
yaourt, fromage blanc, lait...					
fromage					
Féculents					
riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...					
pain, biscottes, pain de mie...					
Produits gras					
charcuterie, fritures, viennoiseries ...					
Produits sucrés					
sodas, jus de fruits					
gâteaux, biscuits, chocolats					
crème dessert, yaourt aux fruits, glaces...					
Autres (alcool, Whey, ...)					

* Additionner les croix de chaque catégorie d'aliments (ex: total fruits et légumes, total féculents, ...).

Est-ce que vous grignotez ?

- Oui Non

Est-ce que vous sautez des repas ?

- Souvent Parfois Jamais

Lequel ?

- Petit déjeuner Déjeuner Dîner

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,...)
- Loisir (jardinage, bricolage, randonnées, marche rapide, vélo...)
- Aucune

Nombre d'heures de sport par semaine

(une seule case peut être cochée) :

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

Travaillez-vous en horaires décalés ?

- Oui
- Non

Avez vous des problèmes de :

- Sommeil / fatigue
- Anxiété
- Circulation
- Articulations

- Digestion / transit
 - Infections à répétition
 - Rien de tout cela
-

VOS OBJECTIFS

(plusieurs choix possibles)

- MINCEUR
- SPORT
- BIEN-ÊTRE

Si vous avez coché MINCEUR :

Poids souhaité (kg) :

Où se situe votre surpoids ?

- Ventre
- Hanches et fesses

Causes de votre prise de poids :

- Mauvaises habitudes alimentaires (repas sautés, grignotages, repas trop riches,...)
- Grossesse
- Ménopause
- Manque d'activité
- Stress, fatigue
- Maladie / médicaments

Avez-vous de la cellulite ?

- Oui
- Non

- Arrêt du tabac
 - Emploi du temps surchargé
 - Compulsions, envies...
 - Manque de motivation
 - Reprise de poids (effet yoyo)
 - Rien de tout cela
-

Si vous avez coché SPORT :

Quelles sont vos motivations ?

- Prise de masse musculaire
- Augmentation des performances
- Récupération

- Digestion optimisée
 - Élimination des fringales
-

Si vous avez coché BIEN-ÊTRE :

Quelles sont vos motivations ?

- Manger équilibré en évitant les carences
- Retrouver un confort digestif
- Détoxifier mon organisme

- Retrouver du tonus et de l'énergie
 - Mieux dormir
-

INFORMATIONS PERSONNELLES

- J'ai des troubles alimentaires
- Je suis diabétique
- J'ai une insuffisance rénale
- J'ai des troubles de la thyroïde
- J'ai une maladie inflammatoire des intestins

Autre(s) pathologie(s) :

J'ai des allergies / intolérances alimentaires :

Etes-vous fumeur ?

Oui Non

Si la réponse est oui, souhaitez-vous arrêter de fumer ?

Oui Non

***Quel est votre degré de motivation pour atteindre vos objectifs ?**



Votre IMC (impédancemétrie ou Poids (kg)/ Taille² (m))



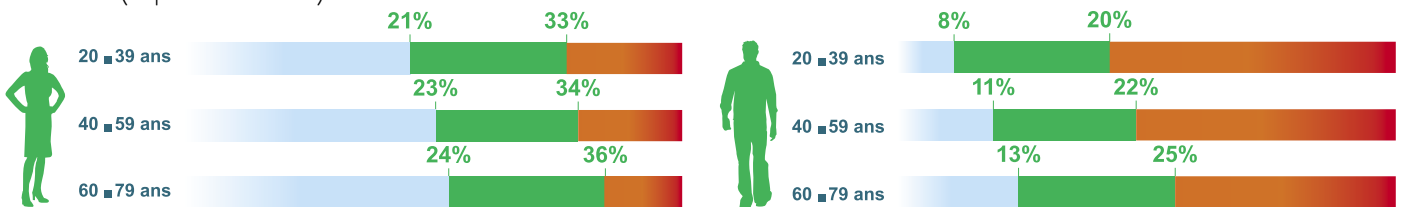
IMC:

***Age** (an) :

***Taille** (cm) :

***Poids** (kg) :

Votre IMG (impédancemétrie)



IMG:

VOS COORDONNÉES

Téléphone : Heure d'appel :

Adresse mail : @

Profession :

Situation familiale :

L'avis de votre conseiller :

.....

.....

.....

Nom : Prénom :

ENERGY DIET

Boîtes métal 18 repas €

Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Fruits rouges	
Banane	
Poulet	
Légumes	
Omelette	
Thaï	
Pois fumés	
Champignons	

Boîtes métal 16 repas €

Crème brûlée	
--------------	--

Boîtes métal 10 repas €

Tartine chocolat-Noisettes	
Tartine tomates-Légumes	

Box 16 sachets €

Assortiment	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Fruits rouges	
Banane	
Petit déjeuner	
Poulet	
Légumes	
Omelette	
Thaï	
Pois fumés	
Champignons	
Purée tradition	

Doypack 36 repas €

Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Légumes	
Omelette	
Thaï	

ENERGY DIET +

Box 7 sachets €

Assortiment	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Poulet	
Légumes	
Thaï	

Doypack 10 repas €

Chocolat	
Vanille	
Café	
Poulet	
Légumes	
Thaï	

Boîtes 14 repas €

Parmentier végétal	
Galettes de légumes et steak végétal	

ENERGY SNACK

Boîte 42 barres céréales €

Break Équilibre	
Break Minceur	
Moule 6 barres	

Boîte 14 snacks €

Muffin provençal	
Crème dessert chocolat	

BOISSONS

Energy Détox

Flacon 30 doses	€
Doypack 30 sticks	€

Energy Power (Stickola) €

Doypack 30 sticks	
-------------------	--

Energy Effort €

Boîte 53 doses	
----------------	--

ÉDITION LIMITÉE

KIT SYNERGIE

- 4 Energy Diet
- + 1 Energy Détox
- + 2 Compléments Alimentaires
- + 1 Shaker offert

pour un total de €

PROGRAMME 3 MOIS

PAYEZ EN 3 FOIS SANS FRAIS*

- 10 Energy Diet
- + 3 Energy Détox
- + 6 Compléments Alimentaires
- + 1 Shaker offert

pour un total de €

* à partir de 300 € d'achat

OFFRES PETIT DÉJEUNER

- 1 Energy Diet doypack + 1 Energy Détox
- 2 Energy Diet + 1 Energy Détox ou Power

pour un total de €

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Flacons 60 gélules €

Oméga 3	
Antéox	
Brûle Excès	
Minéraux et multivitamines	
Sommeil	
Immunité	
Bronzage	
Articulations	
Circulation	
Tonique	
Satiété	€

ENERGY DIET BABY BIO**

Boîte 12 repas €

Purée carottes-pommes de terre	
Compote pommes-bananes	

INSIDE HAIR

Kit de tests capillaires €

Pesticides	
Métaux lourds	
Pesticides + Métaux lourds	

Total commande prix livré franco

INCLUS: Conseils et suivi assurés par votre conseiller(e)

** Produit issu de l'agriculture biologique, certifié par ECOCERT SAS FR-BIO-01