**NUTRITION ET PSYCHOLOGIE**

**QUESTIONNAIRE :**

(en vue de l’élaboration du programme

alimentaire personalisé)

Adresse : *(CP, Ville)*

Nr. de tel :

Mail:

NOM PRENOM

AGE :

Poids:

Taille :

*(Afin de me permettre d’évaluer votre niveau d’activité physique\* merci d’indiquer votre) :*

Domaine d’activité professionnelle :

*\*(Le niveau d’activité physique est important lors du calcul de la dépense énergétique journalière et on prend en compte toute sorte d’activité y compris le degré de dynamisme dans votre métier).*

Fréquence de pratique d’une activité physique spécifique :

Si **OUI,** (quelle activité : gym, yoga, jogging, musculation etc. combien de fois par semaine) Pratiquez-vous la marche à pieds ? A quelle fréquence ? Quelle durée ?

Souffrez-vous d’une quelconque pathologie ? (si oui) la ou lesquelles ?

Suivez-vous un traitement ? (si oui) lequel ? Etes-vous enceinte ?

Qu’est-ce-que vous a déterminé ou motivé dans la prise de décisison de consulter un coach en nutrition ?

Et parce que c’est le sujet qui nous intéresse, donnez-moi quelques indices concernant vos pratiques alimentaires-;-) sans rien cacher, c’est important pour établir la bonne approche :-P

Décrivez vos repas complets sur 5 jours : *(ex. 3 jours en semaine + samedi dimanche).*

# JOUR 1 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter (le cas échéant)

Diner

# JOUR 2 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter (le cas échéant)

Diner

JOUR 3 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter (le cas échéant)

Diner

# JOUR 4 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter (le cas échéant)

Diner

# JOUR 5 :

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter (le cas échéant)

Diner

Avez-vous précédemment suivi des régimes ? A quelle fréquence ? Quels régimes ?

Etes-vous sujet aux alergies ou intollérences alimentaires? SI OUI, lesquelles:

Avez-vous des préférences alimentaires dont il vous serait impossible de vous en passer?

SI OUI, de quoi s’agit-il:

Avez-vous des questions particulières concernant ce vaste domaine qui est la nutrition ? Surement oui ! Si tel est le cas, prenez le temps de réflechir tranquillement et formulez en quleques une ici. Ca me permettra d’en prendre connaissance en vous apportant les réponses les plus adaptéss.