

Bilan sportif

1. Vous êtes :

- Sportif amateur
- Sportif de haut niveau
- Ancien sportif
- Sédentaire
- Autres (Préciser).....

2. Sexe :

- Homme
- Femme

3. Quel programme avez-vous choisi ?

- Coaching sportif
 - Préparation physique
 - Réathlétisation
 - Perte de poids
 - Conseils nutritionnels
- Vous pouvez cochez plusieurs cases*

4. Quel est votre objectif ?

- Se préparer pour un événement sportif
 - Optimiser votre performance
 - Améliorer votre capitale santé
 - Réathlétisation
 - Perte de poids
 - Bien-être
- Vous pouvez cochez plusieurs cases*

5. Vos facteurs de risques :

- cardio-vasculaires
 - Tabac
 - Diabète
 - Hypertension artérielle
- Vous pouvez cochez plusieurs cases*

Bilan diététique

1) Nombre de repas par jour :

- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Dîner
- Collation matinale
- Goûter

2) Combien de fois par semaine mangez- vous ?

Charcuteries..... ; viennoiseries..... ; Fritures..... ; Sauces.....

Hamburger, sandwich..... ; Pizza, quiche..... ; Gâteaux, biscuits.....

Pâtisseries, glaces..... ; Chocolat..... ; Bonbons

3) Boissons :

Combien de fois par jour buvez-vous ?

- Jus de fruits
- Sodas.....
- Alcool.....
- Autres.....

- au cours de repas
- En dehors de repas

4) Grignotage

- Oui
- Non

Si oui :

- Tous les jours
- Occasionnel
- Rarement