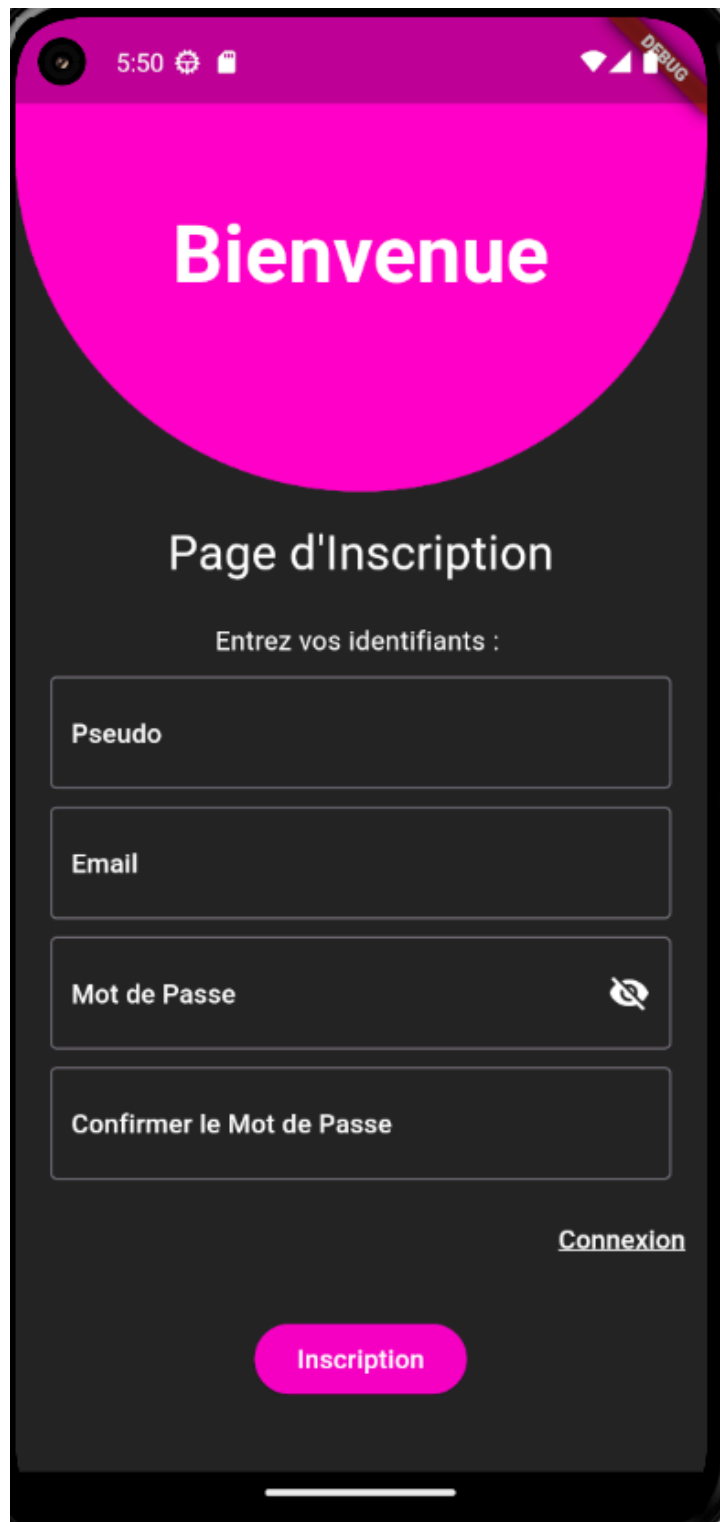


Page connexion et inscription et de changement de mot de passe





Bienvenue

Page d'Inscription

Entrez vos identifiants :

Pseudo

Email

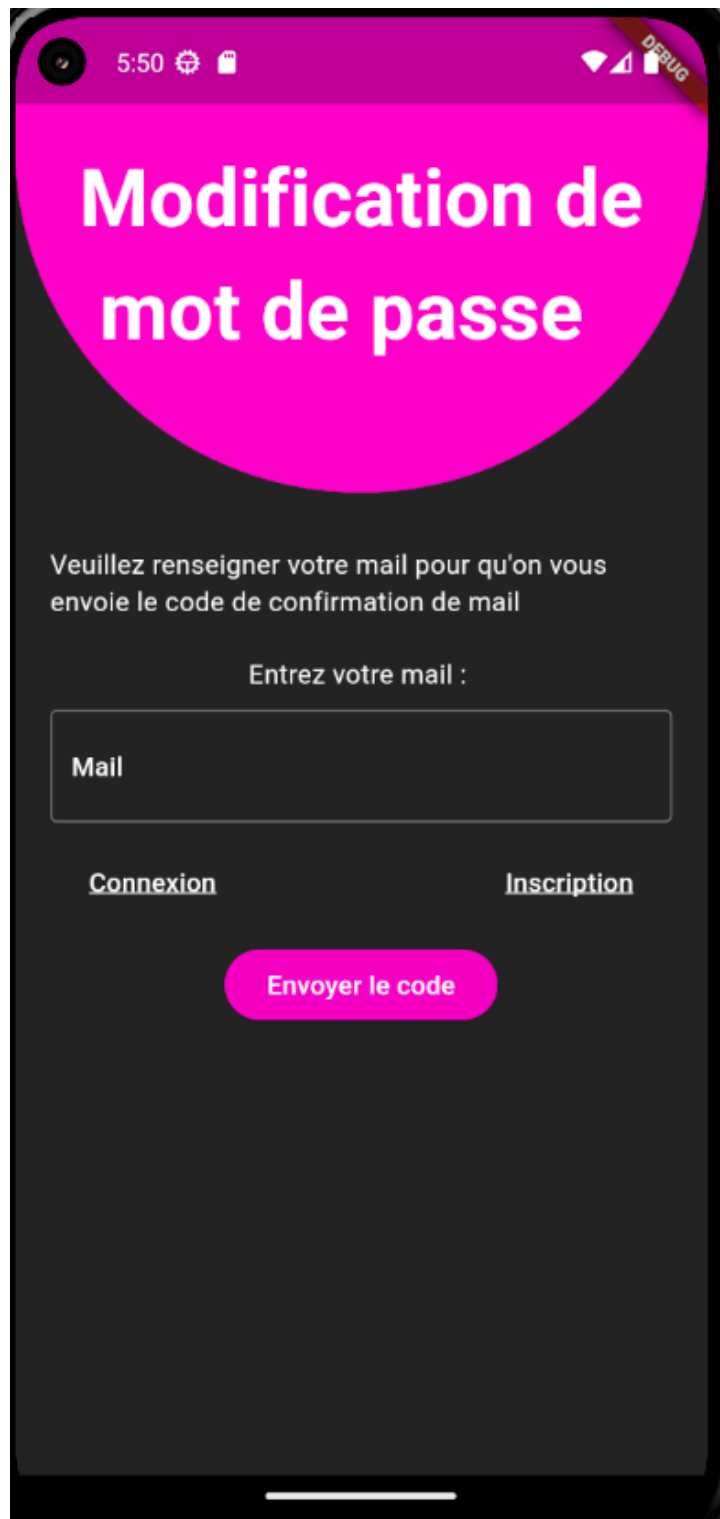
Mot de Passe

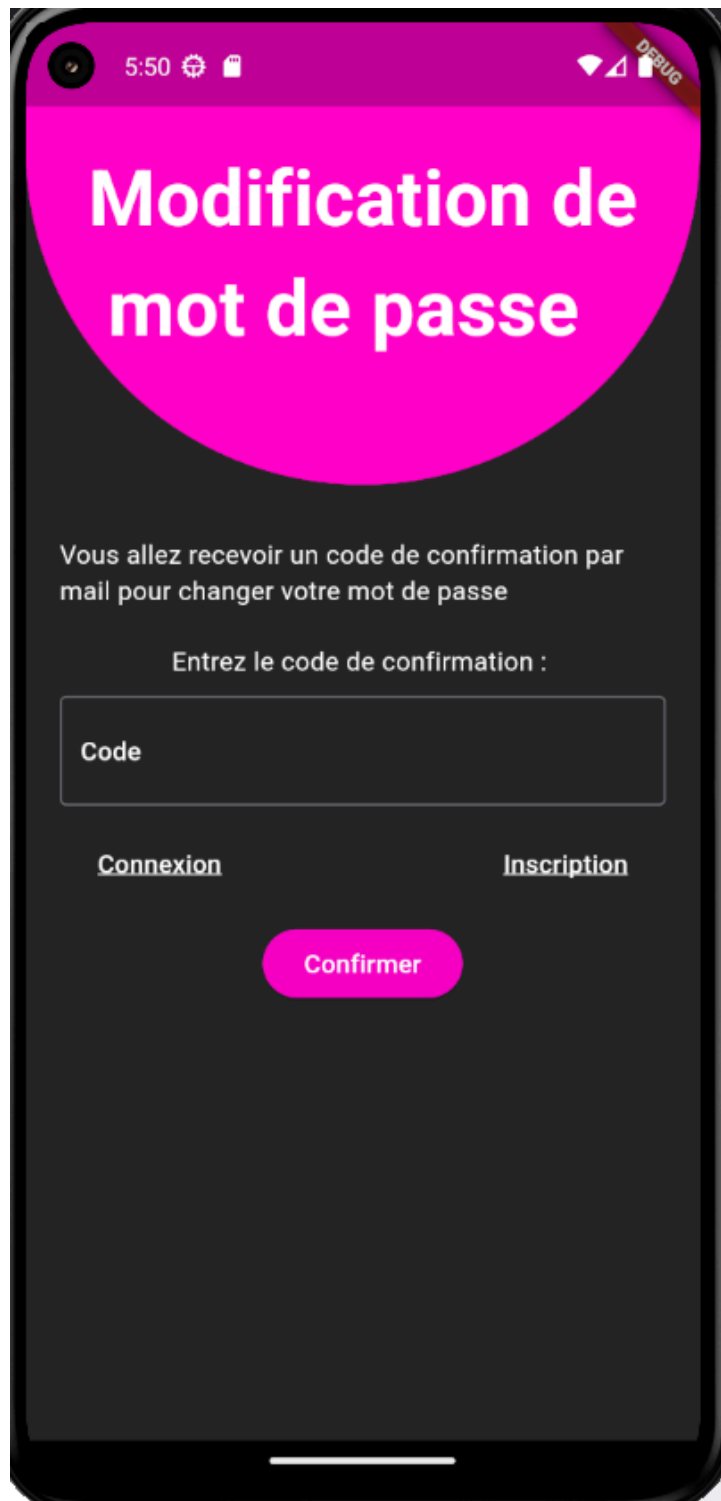


Confirmer le Mot de Passe

[Connexion](#)

Inscription

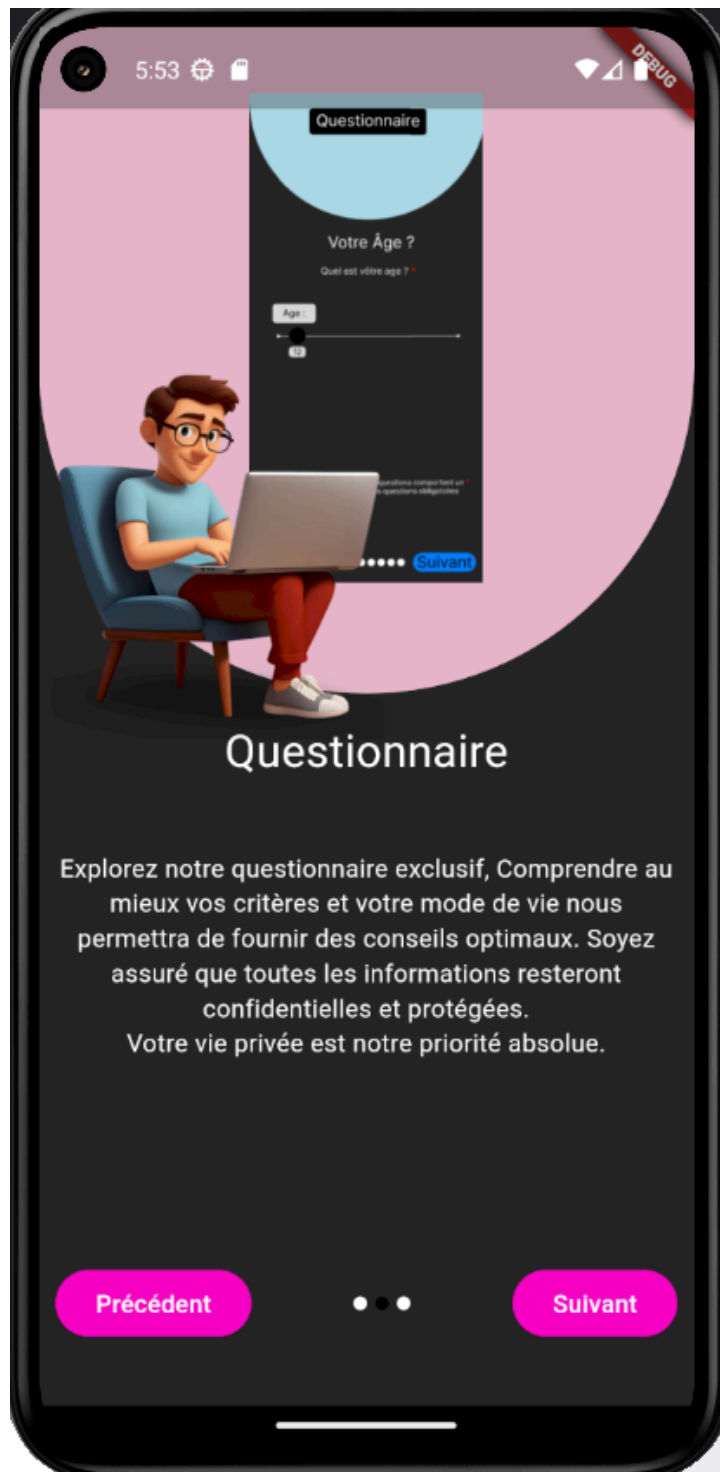






Pérensation du projet







Page de navigation avant de remplir le questionnaire en tant que utilisateur







Option



Questionnaire principal



5:56

DEBUT

Environnement

Qui êtes-vous ?

Le nom et le prénom sont des champs optionnels.

Nom :

Entrez votre nom

Prénom :

Entrez votre prénom

Votre âge :

Âge: 20

Quel était votre sexe sur votre acte de naissance ?

Homme

Quel est votre vie ?

Votre profession est-elle stressante :



Non

5

Oui

Êtes-vous sans emploi ?

☐

Avez-vous une activité professionnelle avec des horaires décalés (nuit - poste du matin) ?

☐

Quels sont vos conditions de travail ? **Assis** ▼

Avez-vous du plaisir à exercer votre métier ?

☐

Avez-vous des enfants ?

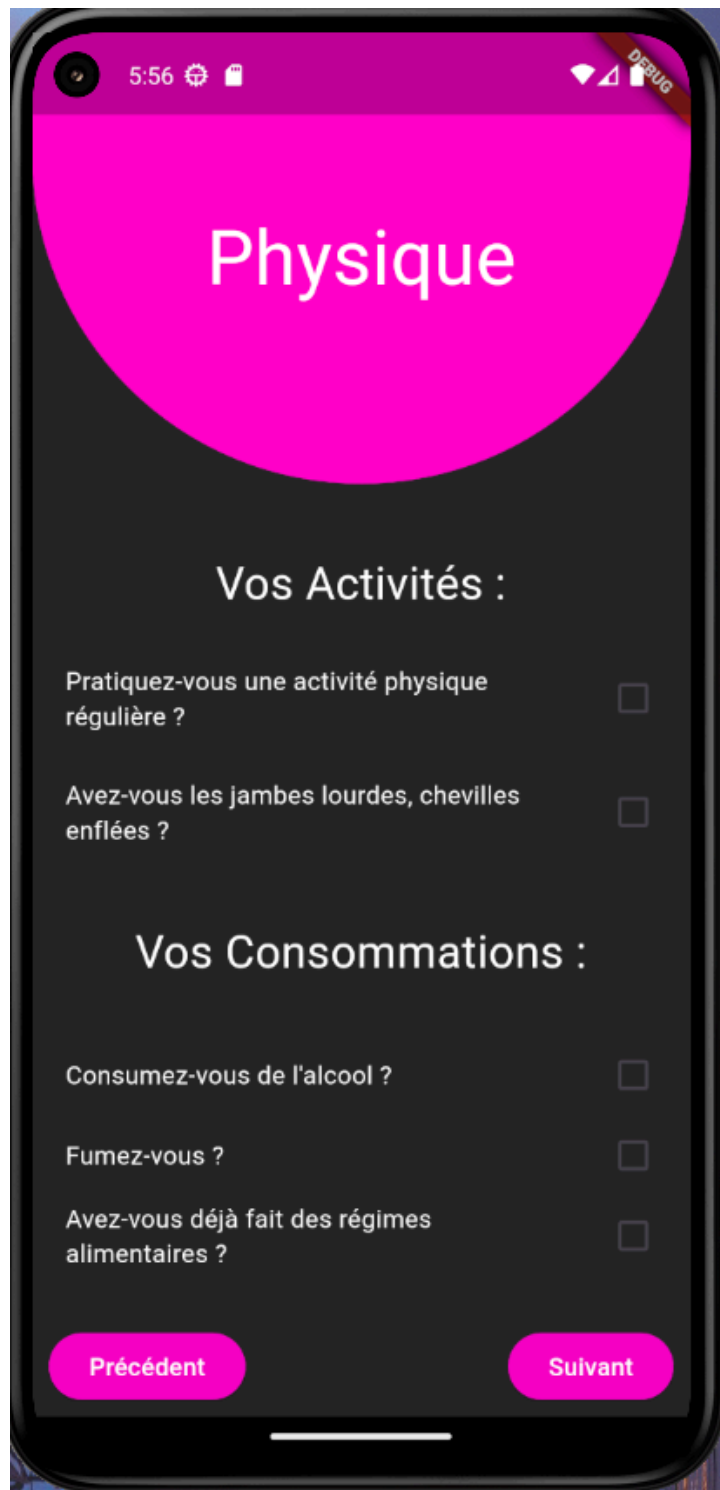
☐

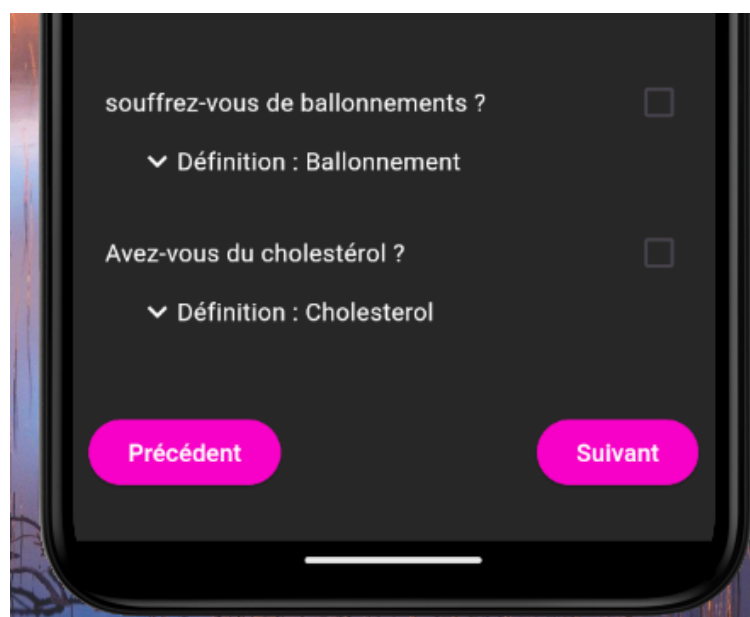
Est-ce que cela génère du stress dans votre vie ?

☐

Précédent

Suivant





si c'est une femme :

The image shows a smartphone screen displaying a medical history form. At the top, a pink semi-circular header contains the word "Medical" in white. Below this, the section "Votre santé :" is centered. The form consists of several questions, each followed by a checkbox and a definition. The questions are: "Avez-vous subi une césarienne ?", "Prenez-vous un contraceptif ?", "Êtes-vous en ménopause/ préménopause ?", "Avez-vous des problèmes hépatiques ?", and "Souffrez-vous de diabète ?". The definition for the third question is expanded, showing "Aucun des deux" and "Ménopause / Préménopause".

Medical

Votre santé :

Avez-vous subi une césarienne ? ☐

▼ Définition : Césarienne

Prenez-vous un contraceptif ? ☐

Êtes-vous en ménopause/ préménopause ? Aucun des deux ▼

▼ Définition : Ménopause / Préménopause

Avez-vous des problèmes hépatiques ? ☐

▼ Définition : Hépatique

Souffrez-vous de diabète ? ☐

▼ Définition : Diabète

Souffrez-vous de dérèglement thyroïdien ?

☐

▼ Définition : Déreglement Thiroïdien

Prenez-vous des antidépresseurs/
anxiolytique ?

☐

▼ Définition : Anxiolytique

Souffrez-vous de constipation ?

☐

souffrez-vous de ballonnements ?

☐

▼ Définition : Ballonnement

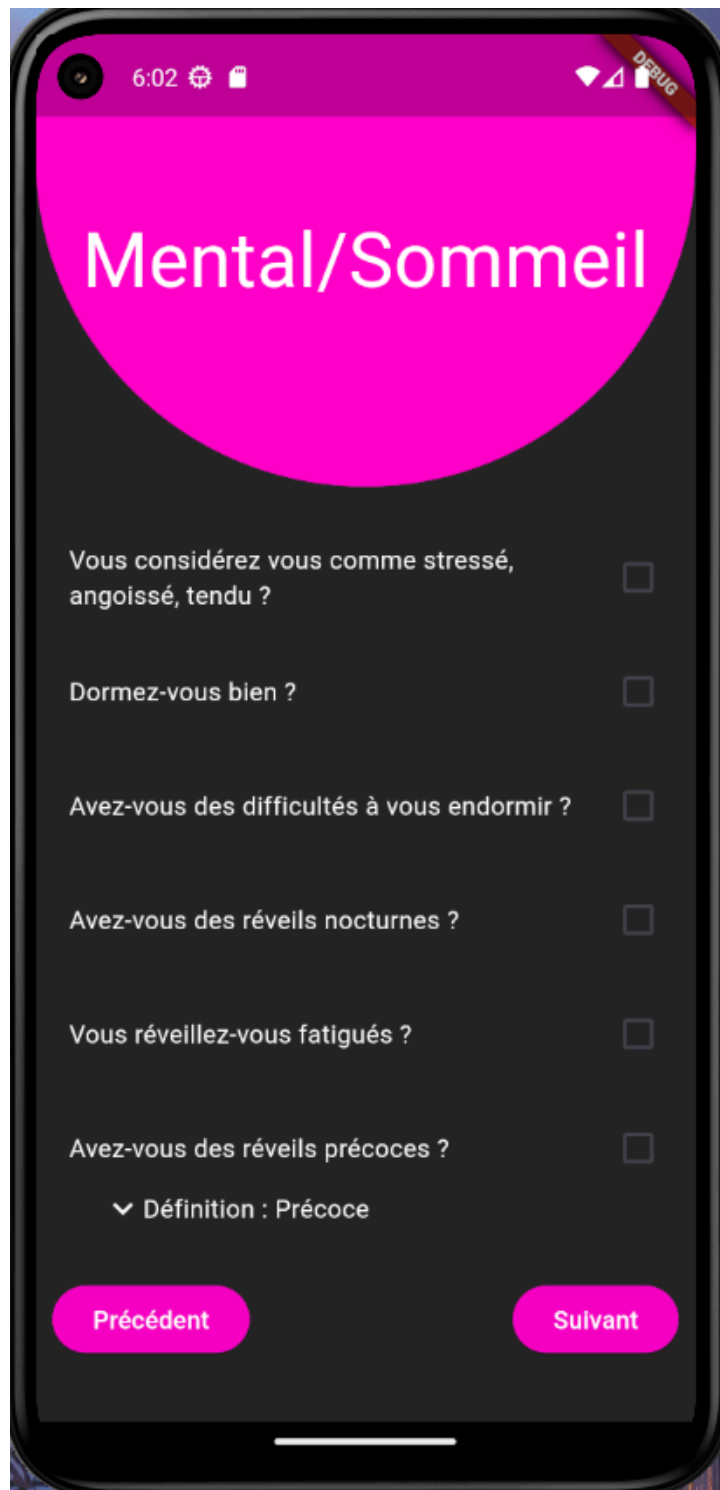
Avez-vous du cholestérol ?

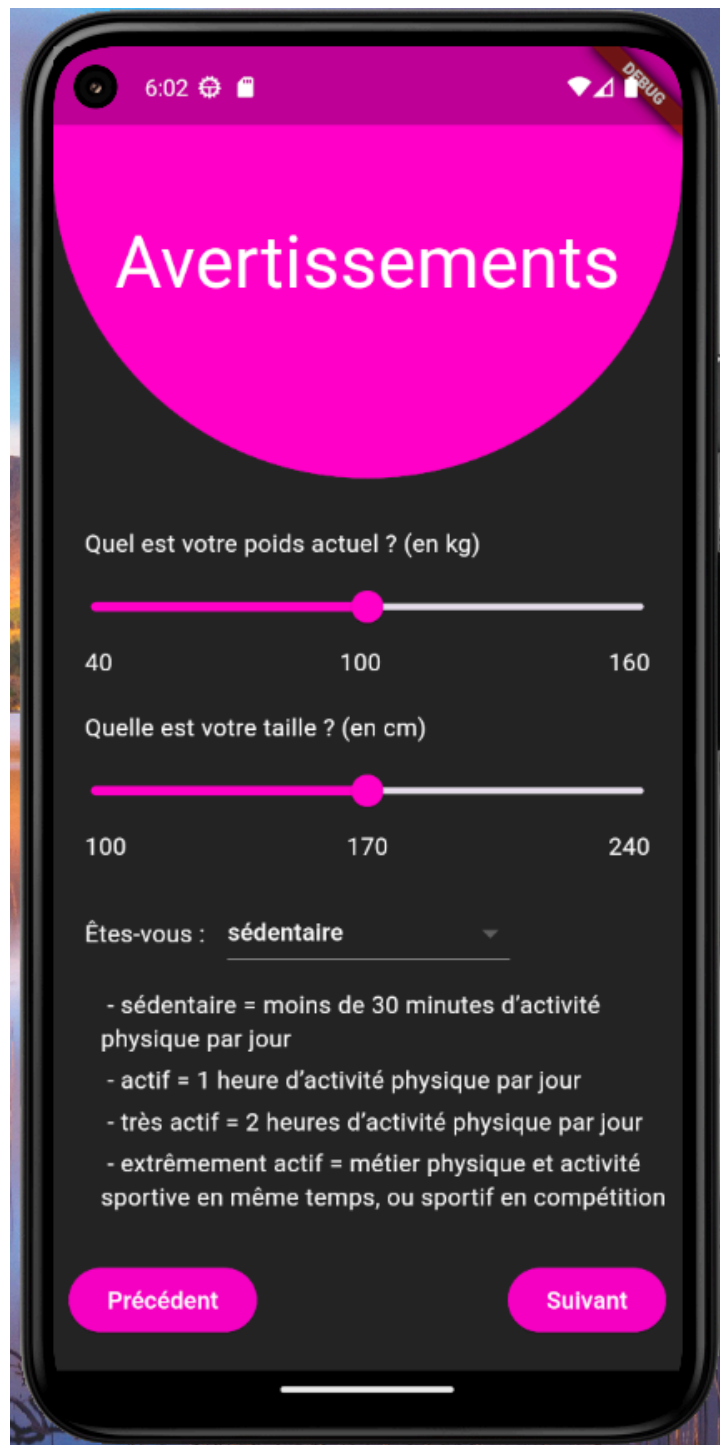
☐

▼ Définition : Cholesterol

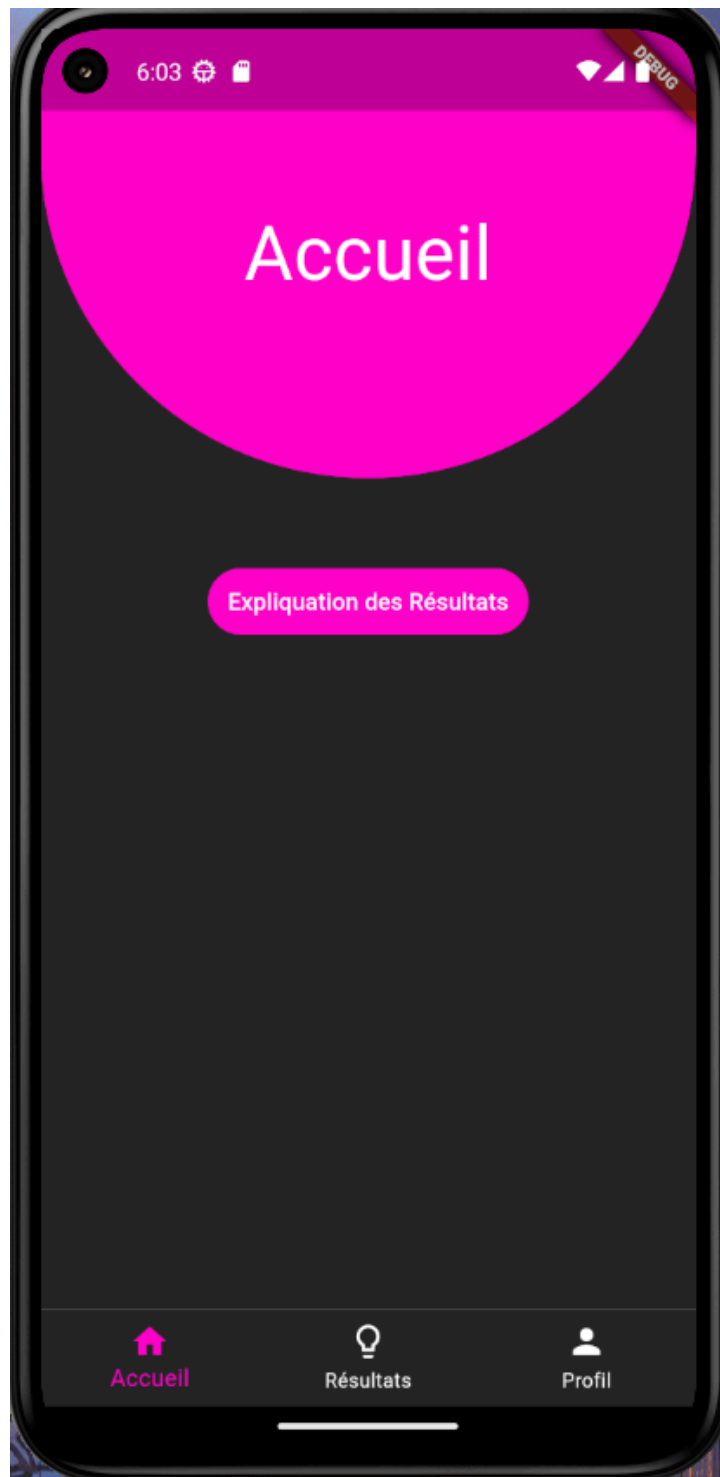
Précédent

Suivant





Page de navigation après avoir rempli le questionnaire en tant qu'utilisateur





page résultat (expliquation)



Environnement

En considérant votre activité de travail stressante cela a un impact immédiat sur votre rythme hormonal, votre sommeil, votre appétit ou vos addictions. Cela engendre un risque de prise de poids ou un frein à la perte dans tous les cas de figure.

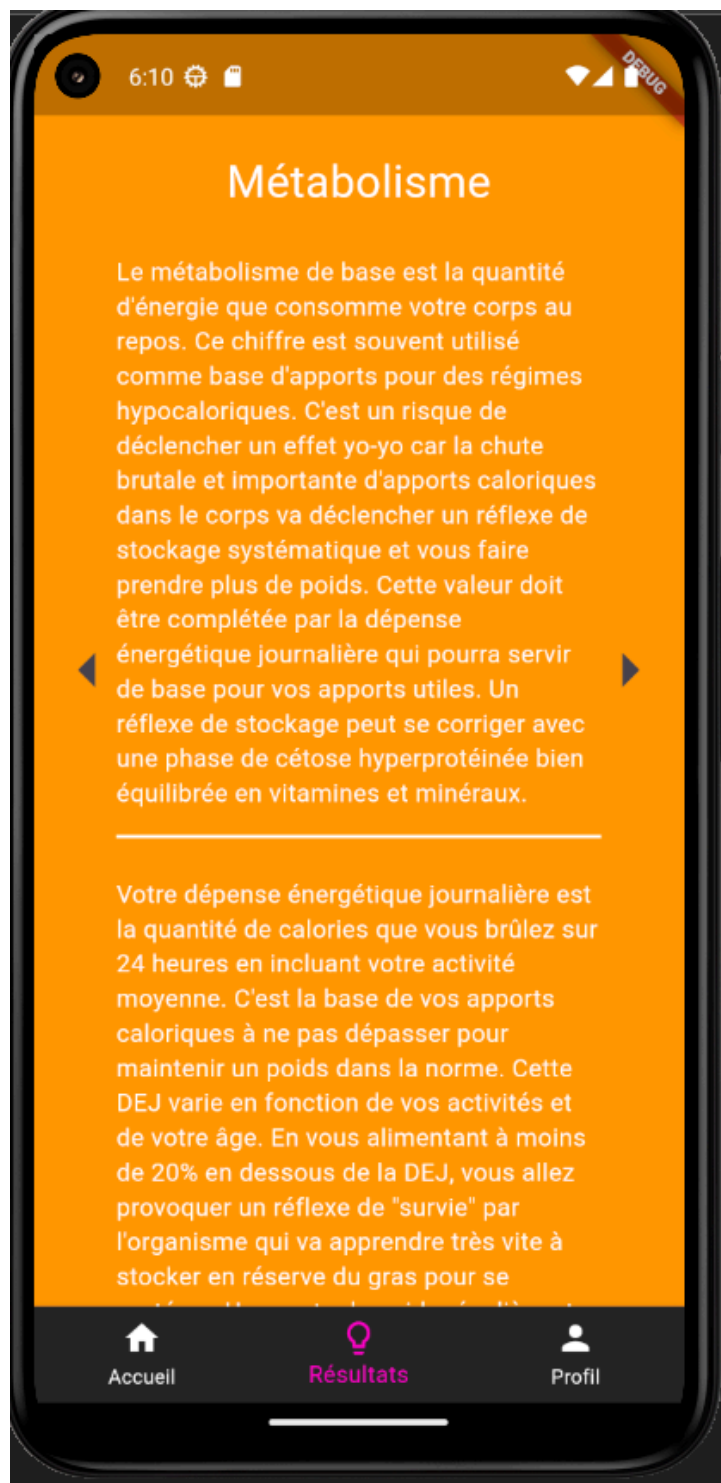
La position debout prolongé entraine une stase veineuse et lymphatique provoquant gonflement des chevilles, sensation de jambes lourdes, varices et varicosités avec l'apparition de cellulite. ▶

Exercer un métier qui n'est pas satisfaisant va augmenter le niveau de stress et par conséquent le taux de cortisol.


Accueil


Résultats


Profil



Métabolisme

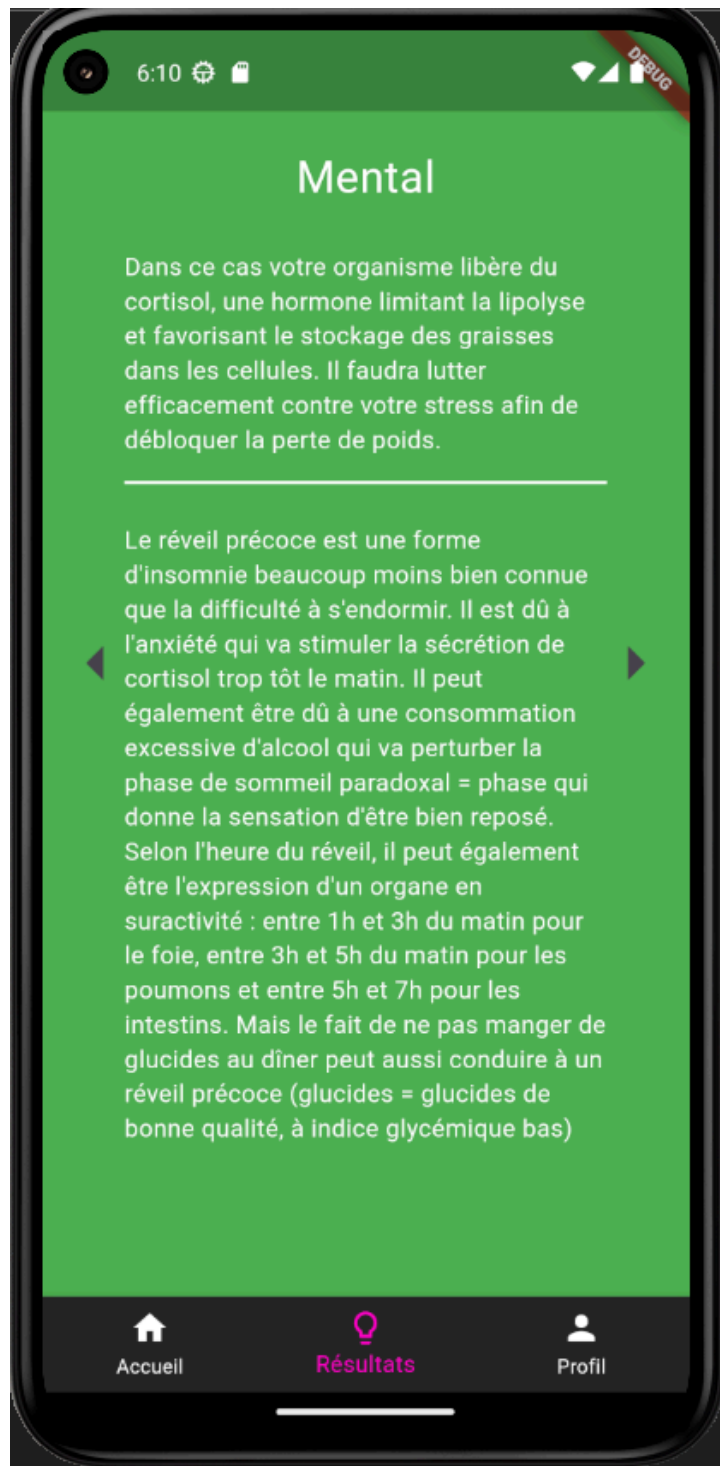
Le métabolisme de base est la quantité d'énergie que consomme votre corps au repos. Ce chiffre est souvent utilisé comme base d'apports pour des régimes hypocaloriques. C'est un risque de déclencher un effet yo-yo car la chute brutale et importante d'apports caloriques dans le corps va déclencher un réflexe de stockage systématique et vous faire prendre plus de poids. Cette valeur doit être complétée par la dépense énergétique journalière qui pourra servir de base pour vos apports utiles. Un réflexe de stockage peut se corriger avec une phase de cétose hyperprotéinée bien équilibrée en vitamines et minéraux.

Votre dépense énergétique journalière est la quantité de calories que vous brûlez sur 24 heures en incluant votre activité moyenne. C'est la base de vos apports caloriques à ne pas dépasser pour maintenir un poids dans la norme. Cette DEJ varie en fonction de vos activités et de votre âge. En vous alimentant à moins de 20% en dessous de la DEJ, vous allez provoquer un réflexe de "survie" par l'organisme qui va apprendre très vite à stocker en réserve du gras pour se


Accueil


Résultats


Profil



Mental

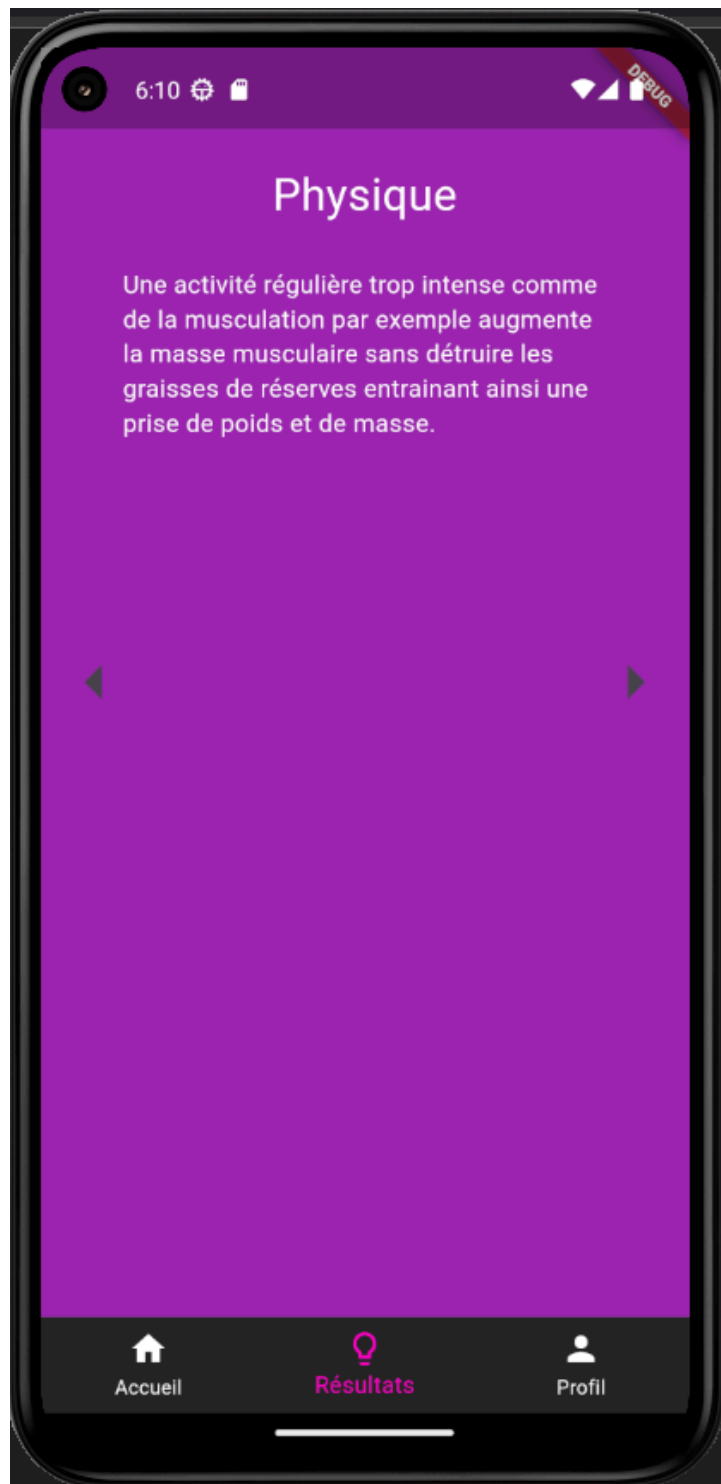
Dans ce cas votre organisme libère du cortisol, une hormone limitant la lipolyse et favorisant le stockage des graisses dans les cellules. Il faudra lutter efficacement contre votre stress afin de débloquer la perte de poids.

Le réveil précoce est une forme d'insomnie beaucoup moins bien connue que la difficulté à s'endormir. Il est dû à l'anxiété qui va stimuler la sécrétion de cortisol trop tôt le matin. Il peut également être dû à une consommation excessive d'alcool qui va perturber la phase de sommeil paradoxal = phase qui donne la sensation d'être bien reposé. Selon l'heure du réveil, il peut également être l'expression d'un organe en suractivité : entre 1h et 3h du matin pour le foie, entre 3h et 5h du matin pour les poumons et entre 5h et 7h pour les intestins. Mais le fait de ne pas manger de glucides au dîner peut aussi conduire à un réveil précoce (glucides = glucides de bonne qualité, à indice glycémique bas)


Accueil


Résultats


Profil





Consommation

Le tabac génère un grand nombre de radicaux libres, de toxines agressant le système veino-lymphatique. Il perturbe la synthèse des hormones stéroïdiennes et le métabolisme des oméga 3 limitant la perte de poids dans les régimes.



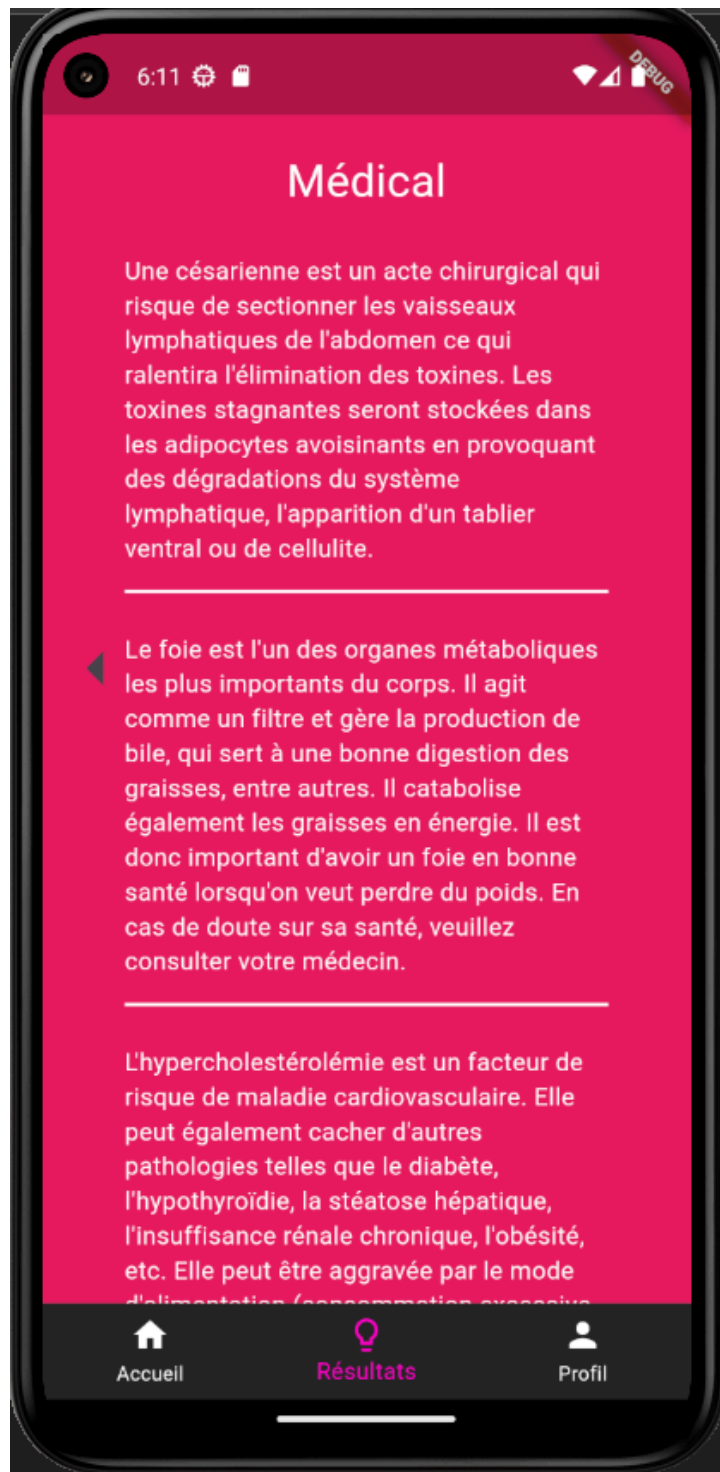
Accueil



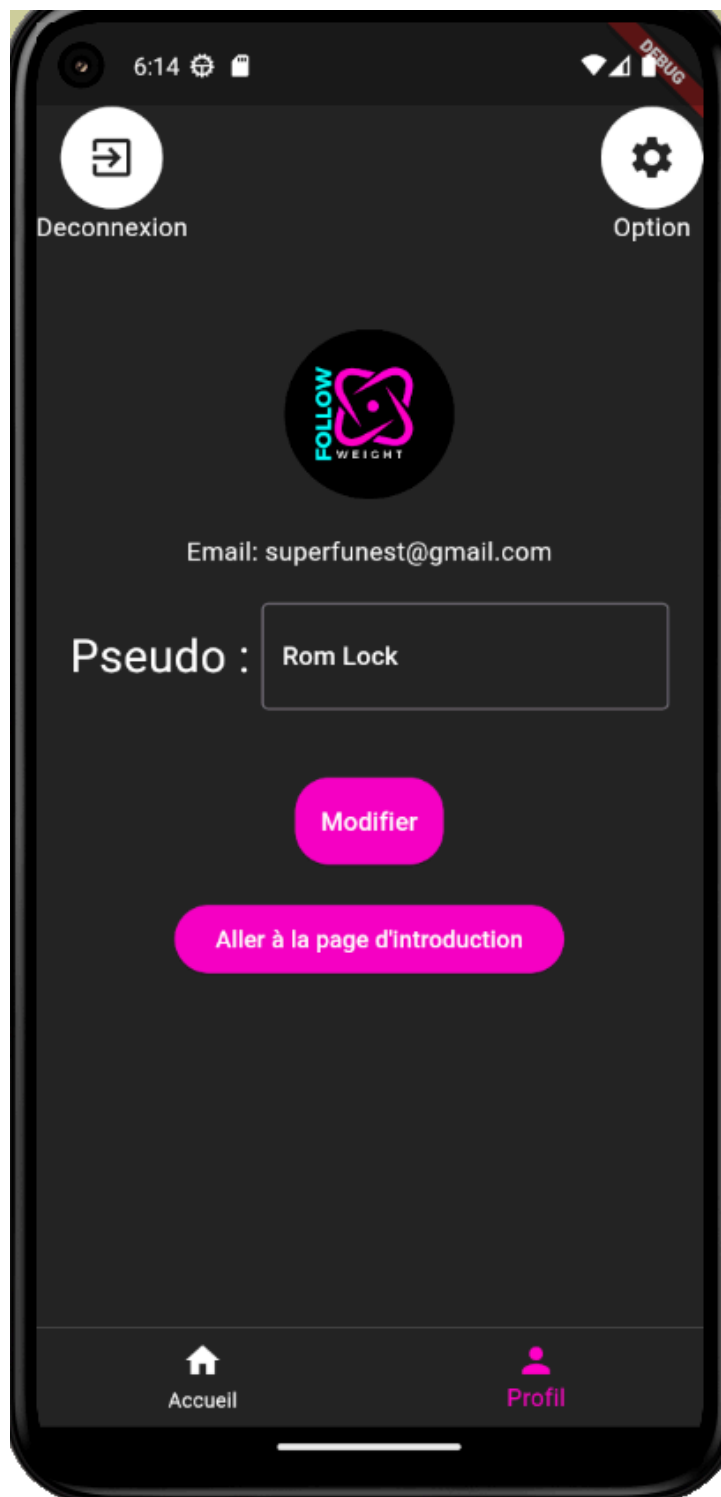
Résultats

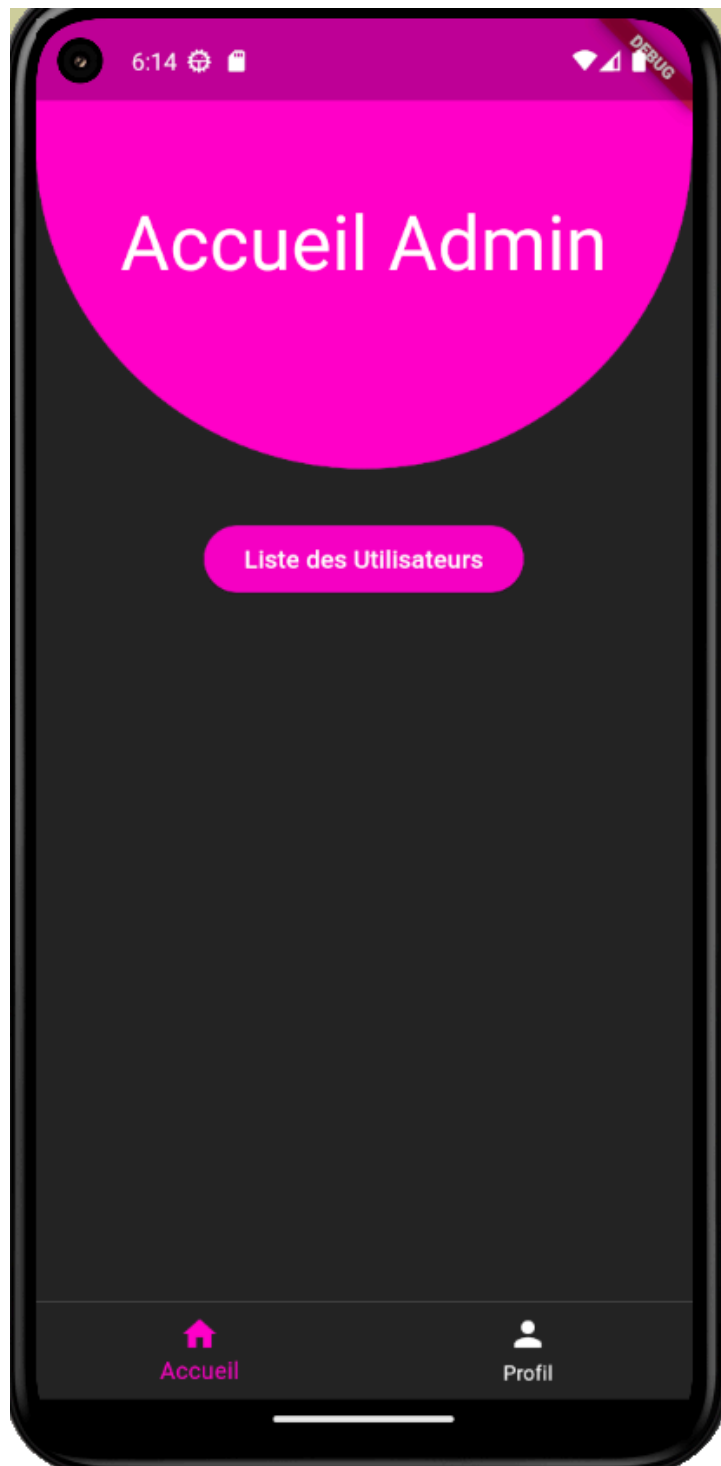


Profil



Page de navigation en tant que
Modérateur

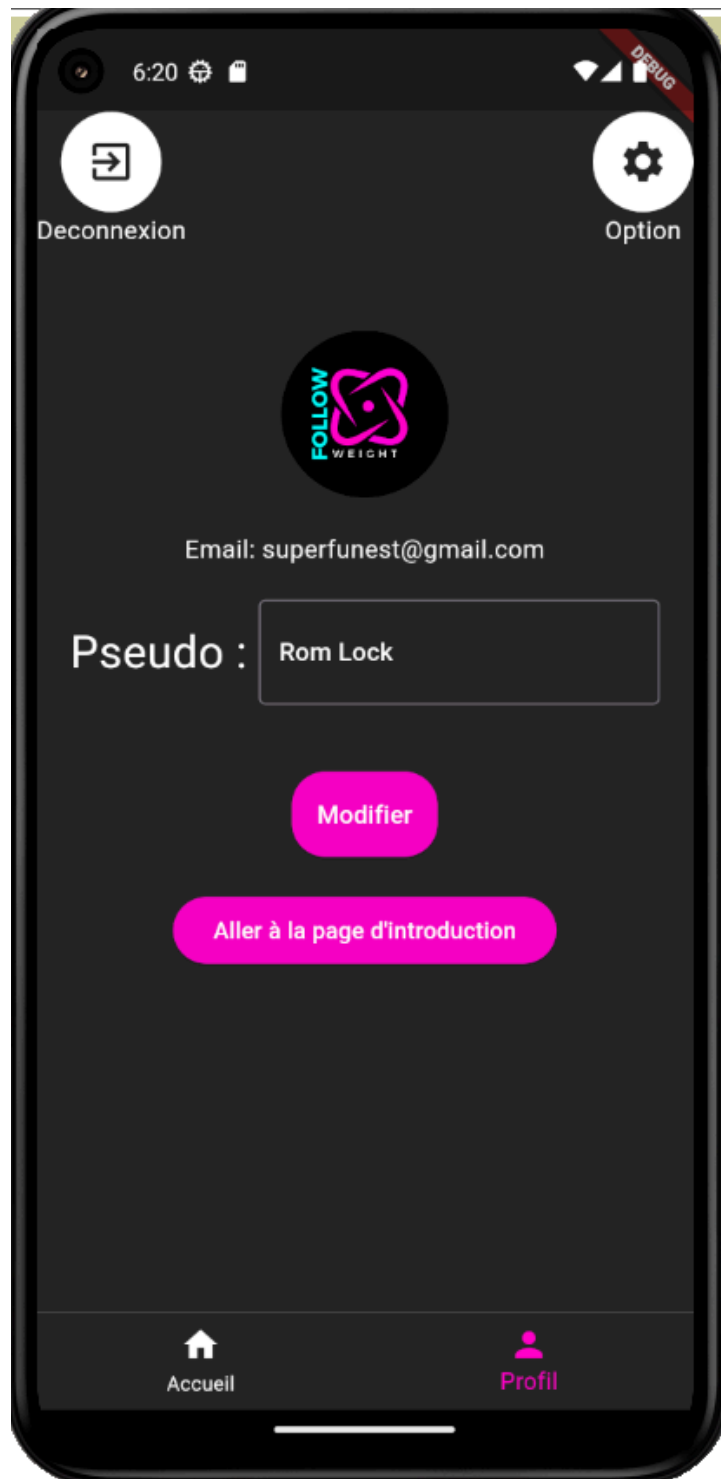


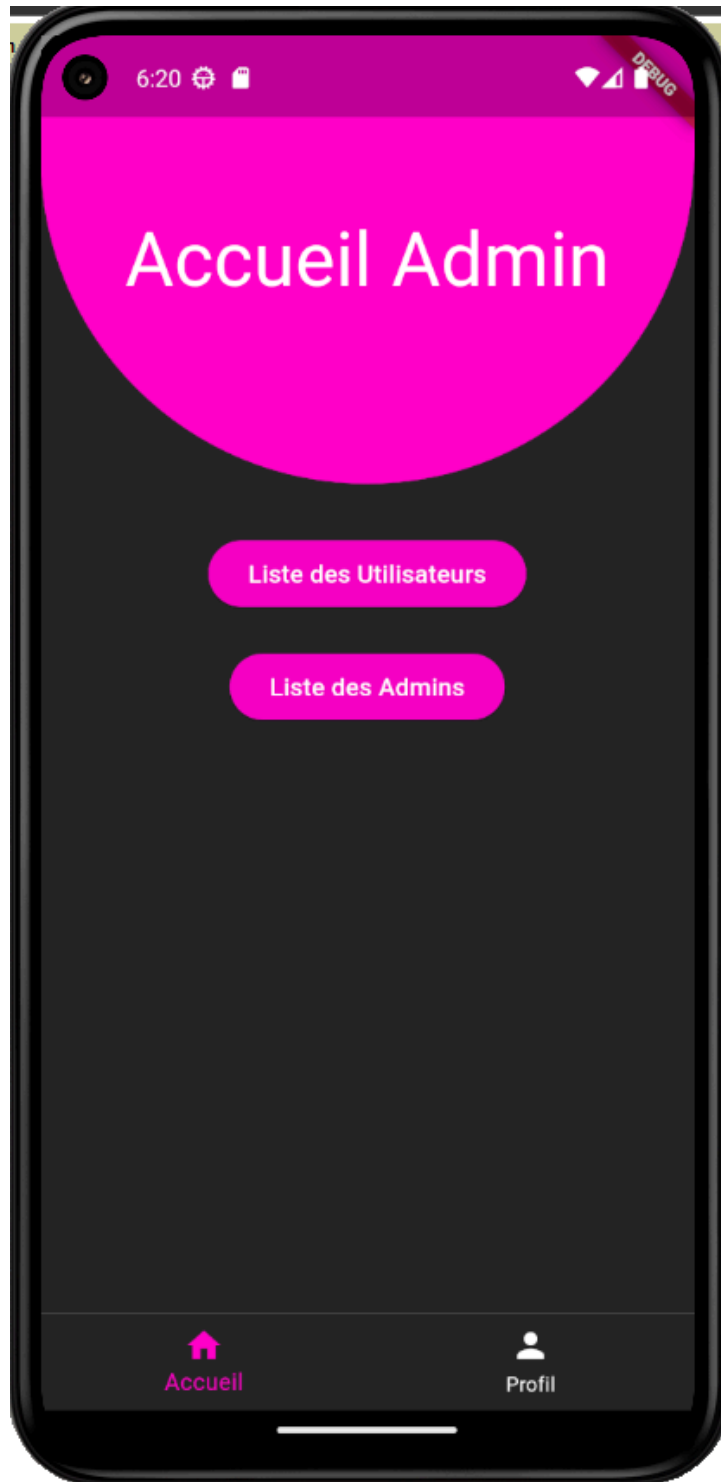


Liste utilisateur vue par un Modérateur



Page de navigation en tant que Admin





Liste Utilisateur vue par un Admin



Liste d'admin (modérateur) vue par un admin (super admin)

