

14:00



**Bienvenue sur NoteDoc votre
carnet de santé digital**

Se connecter

S'inscrire



Avec NoteDoc votre santé compte



Nom d'utilisateur



Email



Mot de passe



Confirmer mot de passe

S'inscrire

14:00



Avec NoteDoc votre santé compte



Email



Mot de passe



Mot de oublié ?

Valider

S'inscrire

14:00



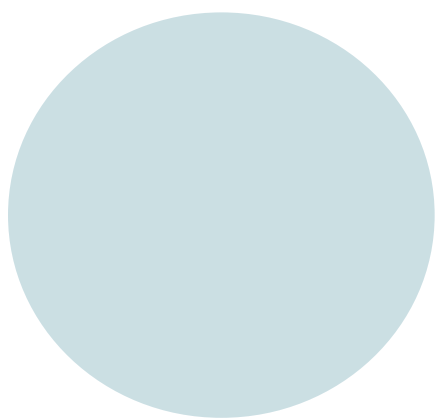
**Saisir votre
adresse mail**



Email

Valider

14:00



**Un message de
réinitialisation vous a
été envoyé sur votre
boîte mail . Merci de le
consulter**

OK

14:00



NOTEDOC



**Bienvenue Rokiatou
sur NOTEDOC**

14:00



NOTEDOC



ACCEUIL



PROFILE



DECONNEXION

14:00



NOTEDOC

**Compléter le formulaire
ci-dessous**



Homme



Femme

Date de naissance

Antécédents Médicaux

Budget

Taille

Poids

Valider

14:00



NOTEDOC

**Bienvenue Rokiatou
sur NOTEDOC**

Taille:

1.70m

Poids:

70kg

Budget:

100000F

Atécédents Médicaux: Néant

14:00



NOTEDOC



ACCEUIL



PROFILE



RENDEZ-VOUS



CONSEIL



DECONNEXION

14:00



NOTEDOC

Renseignez les informations
du rendez-vous

Date

Symtômes

Valider



NOTEDOC

L'idéal pour vous serai:



Alimentation



Sport





NOTEDOC



Alimentation



**Limiter la
consommation des
graisses, surtout
saturées(viennoiseri
es, pâtisseries,
charcuteries, beurre,
sauces, fromages, lait
entier, viandes
grasses...).**



NOTEDOC



Sport



RENDEZ-VLa course à pied (850 kcal par heure)

Le saut à la corde (680 à 815 kcal par heure)

La boxe (613 à 815 kcal par heure)

La natation (545 à 680 kcal par heure)

L'escalade (540 à 750 kcal par heure)

Le squash (820 kcal par heure)