

RÉSULTAT DU BODYCHECK

Nos experts ont analysé vos données
et ils ont sélectionné le **pack parfait**
pour atteindre votre objectif.



VOTRE OBJECTIF MINCEUR

Uris essi occusci voloritas sed quo eturibus,
od eliqui re nosant quidis am, omnihic illupta temolorae
qui rernati sum ipsaper umquos vererem ernat.

VOS DONNÉES PERSONNELLES



Age



Taille cm



Poid kg



Calories/jour

MAIGREUR

POIDS NORMAL

SURPOIDS

OBÉSITÉ



VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Vous et la cuisine

Quel est votre niveau de cuisine ?

Je cuisine souvent (plus de 3 fois par semaine)

Je cuisine parfois (1 à 3 fois par semaine)

Je cuisine rarement (moins de 1 fois par semaine)

Je ne cuisine pas

Votre alimentation

Quelle est votre alimentation ?

Je suis végétarien

Je suis végétalien

Je suis omnivore

Que mangez-vous dans une journée ?



Nos conseils nutrition :

Conseils nutritionnels :

1. Manger équilibré : varier les aliments, privilégier les produits frais.

2. Boire suffisamment d'eau : au moins 1,5 litre par jour.

3. Limiter la consommation de produits gras et sucrés.

4. Privilégier les produits locaux et de saison.

5. Faire attention aux portions.

6. Éviter les repas trop copieux.

7. Manger plus souvent, mais à des heures régulières.

8. Éviter de sauter des repas.

9. Faire attention à la qualité des produits.

10. Éviter les produits transformés.

Votre façon de manger

Quelle est votre façon de manger ?

Je mange souvent à l'extérieur

Je mange parfois à l'extérieur

Je mange rarement à l'extérieur

Je ne mange jamais à l'extérieur

Est-ce que vous sautez des repas ?

VOTRE RYTHME DE VIE

Travaillez-vous en horaires décalés ?

PROBLEMATIQUES

VOS OBJECTIFS

Poids souhaité ?

Où se situe votre surpoids ?

Causes de votre prise de poids :

INFORMATIONS PERSONNELLES

Etes-vous fumeur ?

Votre motivation

Votre motivation pour atteindre vos objectifs :



Voici notre sélection de produits pour vous aider à perdre du poids.



Ingrédients
rigoureusement
sélectionnés



Accompagnement
personnalisé
gratuit



www.beautysane.com

