

La logique de construction d'après les recommandations de l'ANSES

4 grandes catégories :

- Adultes
- Femmes enceintes
- Ménopause
- + de 65 ans

Spécificités par catégories

- Cardio pour les femmes enceintes et ménopause
- Renfo ménopause et femme enceintes et post-partum
- Equilibre + 65 ans
- Souplesse femmes enceintes

Spécificités par profils identifiés SmartDiet

- TMS
- Performance
- Surpoids / Obésité

4 axes de travail :

- Cardio
- Renfo musculaire
- Souplesse / Mobilité
- Equilibre

Identification de 15 profils

:

-Hommes :

- + 65 ans TMS x 3
- + 65 ans Perf x 1
- + 65 ans Surpoids / Obésité x 1
- + 65 ans Poids normal x 1

-Femmes :

- Enceinte x 1
- Accouchement x 1
- Ménopause x 1

-Commun :

- TMS Adulte x3
- Perf Adulte x 1
- Surpoids / Obésité x 1
- Poids normal x 1

Smart
DIET

L'arbre de décision (auto-questionnaire ?)

