

Mon bilan diététique



Vincent MERCHEZ

Fait le 16 juin 2022

Méthode SmartDiet en 7 points



Smart
DIET



Mon Indice de Masse Corporelle (IMC)



Votre poids est en accord votre taille.

Un.e diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourra vous aider à maintenir votre poids de forme.

IMC = Poids / Taille² (Kg/m²)

Il indique si le poids que l'on fait est en accord avec notre taille.

NB : Attention, il ne tient pas compte de notre morphologie et n'est pas adapté si on est en croissance, pour une personne sportive, une femme enceinte ou au delà de 65 ans.

Votre IMC

24.2 kg/m²

Dénutrition



IMC < 16.5 kg/m²

Maigreur



16.6 kg/m² < IMC
< 18.4 kg/m²

**Poids
souhaitable**



18.5 kg/m² < IMC
< 24.9 kg/m²

Surpoids



25 kg/m² < IMC
< 29.9 kg/m²

Obésité



IMC > 30 kg/m²

Motifs de consultation



Allergies
Intolérances



Rééquilibrage
alimentaire



Troubles
digestifs



Sportifs



Compulsions
alimentaires



Votre niveau d'activité physique semble moyen

Vous faites du sport, c'est top !

Rappelez vous que la régularité et une intensité modérée sont la clé pour respecter son corps, ne pas se blesser et prendre du plaisir.

Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourra vous aider à adapter vos repas, vos quantités et à vous conseiller sur l'alimentation à adopter pour mieux récupérer et continuer à vous faire du bien.

Votre métabolisme de base est estimé à 1753.42 kcal

Le métabolisme de base ou métabolisme basal correspond à l'énergie minimum pour faire fonctionner l'organisme.

Elle correspond à l'énergie nécessaire pour les battements du coeur, la respiration, la croissance des cheveux, le renouvellement des cellules...

Elle ne tient pas compte du sport, de l'énergie liée à la digestion, de l'énergie liée au sport.

Votre Dépense Énergétique Journalière est estimée à 2805 kcal / jour

La moyenne théorique chez les hommes est de 2700 kcal / jour et chez les femmes, de 2200 kcal / jour.

Il s'agit de l'énergie que vous dépensez chaque jour, calculée à partir de votre métabolisme de base et vos dépenses d'activité physique.

Votre santé



Antécédents médicaux personnels / familiaux

Vous présentez des antécédents médicaux ; pas de panique, vous n'êtes ni le premier, ni le dernier ; le tout est de savoir les prendre en compte pour améliorer votre santé ; vous êtes au bon endroit, votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet est formé.e à adapter votre alimentation en fonction de vos antécédents, qu'ils soient héréditaires ou acquis.

Troubles articulaires

Une flore intestinale déséquilibrée peut être à l'origine du phénomène d'hyperperméabilité intestinale, lui même relié aux troubles et douleurs articulaires. L'aide de votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet sera judicieuse pour adapter votre alimentation à votre cas.

Fatigue permanente

Fer, magnésium, coenzyme Q10... sont autant d'éléments que l'on retrouve dans les aliments. L'alimentation est la base de notre état de santé général. En l'adaptant au mieux, cela permet à l'organisme de fonctionner de manière optimale et de retrouver l'énergie. Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet vous aidera à identifier les aliments les plus adaptés à votre cas.

Vous prenez des compléments alimentaires

Parlez-en avec votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet qui vous guidera sur ces derniers.

Traitements médicamenteux

Les médicaments, c'est pas ce qu'il y a de mieux pour la détox ; pas de problème, l'alimentation regorge de substances qui peuvent vous aider à mieux les éliminer ; les conseils de votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourront vous être utiles.

Je dors



Vous semblez avoir un mauvais sommeil

Saviez vous que l'alimentation a un impact sur sa qualité ? Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet saura vous conseiller les meilleurs aliments pour avoir une bonne qualité de sommeil.

J'équilibre



Boire 1,5 L d'eau par jour

Par exemple :

1 verre le matin,
1 ou 2 au déjeuner et dîner,
2 ou 3 dans la matinée et l'après-midi

Vous respectez cette recommandation

L'eau est indispensable à la vie. Boire 1.5 L d'eau par jour permet de compenser les pertes en eau liées à la respiration, la transpiration, aux selles et aux urines.



5 fruits et légumes par jour

Par exemple :

3 portions de légumes et 2 de fruits

Vous respectez cette recommandation

Les fruits et les légumes regorgent d'eau, de vitamines, de minéraux, d'antioxydants et de fibres, des éléments essentiels à une bonne santé.



2 Produits laitiers par jour

Par exemple :

1 yaourt nature au petit-déjeuner et
1 morceau de fromage au déjeuner

Vous respectez cette recommandation

Leur consommation est conseillée pour assurer une bonne couverture des besoins en calcium : minéral indispensable à une bonne santé osseuse et indispensable à la contraction musculaire.



Limiter les produits sucrés

Par exemple : les boissons sucrées,
produits ultra-transformés : barres
chocolatées, bonbons...

Vous respectez cette recommandation

Sucre, gras, sel et aliments ultra-transformés, consommés en excès, endommagent considérablement la santé. Il est donc recommandé de privilégier les aliments bruts.

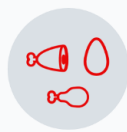


1 féculent à chaque repas dont 1 féculent complet par jour

Privilégier les féculents complets ou
semi-complets pour leur richesse en
fibres

Vous respectez cette recommandation

Les féculents vous apportent des glucides et des vitamines du groupe B, minéraux en privilégiant les féculents complets ou semi-complets pour leur richesse en fibres.



Viande Poisson Oeufs

Viande (toutes excepté la volaille) :

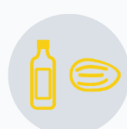
500g max par semaine

Poisson : 2 fois par semaine dont 1 gras

Oeufs : 6-8 max par semaine

Vous respectez cette recommandation

Les volailles sont à privilégier car elles sont moins riches en acides gras saturés par rapport à toutes les autres viandes. La charcuterie (jambon compris) est à limiter à 150g/semaine.



Privilégier les matières grasses végétales

Par exemple : huile de colza, de noix,
d'olive, les graines oléagineuses (1
poignée par jour).

Vous respectez cette recommandation

Varier les huiles est important pour bénéficier des bons acides gras : oméga 3, anti-inflammatoires (huile de colza, noix), oméga 9, cardios-protecteurs (huile d'olive) etc.



Boissons Energisantes à limiter

Par exemple :

4 expressos ou 2 cafés allongés

3 ou 4 thés

Vous respectez cette recommandation

Le thé et le café, bien qu'ils contiennent de l'eau, n'en ont pas les mêmes propriétés. Ils contiennent de la théine / caféine (énergisante) délétère pour le système cardio-vasculaire.



Vous allez souvent au restaurant

La cuisine y est souvent plus grasse qu'à la maison ; les tentations plus grandes et les cuissons plus vives. La connaissance des plats, de leur composition, des équivalences et des portions vous aidera à faire les meilleurs choix. Grâce à votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet, vous pourrez apprendre à faire ces choix pour allier plaisir et hygiène de vie saine.



Vous allez peu au fast food

C'est très bien ! La cuisine y est souvent de moins bonne qualité qu'à la maison, les repas y sont peu équilibrés, les cuissons respectent souvent peu les aliments et les formules proposées offrent des aliments souvent très gras et sucrés. Continuez donc ainsi !



Votre consommation d'alcool est raisonnable

Une consommation d'alcool respectant les recommandations est essentielle pour votre santé



Vous sautez des repas...

Vous sautez des repas ? Vos heures de repas ne sont régulières ? Vous grignotez ? Ce n'est pas l'idéal pour le bon fonctionnement de votre corps. Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourra vous aider à mieux vous organiser afin d'éviter ceci.



Vous prenez le temps de manger

Vous prenez suffisamment le temps de manger. C'est bien continuez ainsi.

Je m'organise



Vous cuisinez souvent, c'est top

Continuez ainsi à prendre soin de vous et de votre santé !

Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet vous aidera à améliorer vos techniques et à trouver d'autres idées pour vous aider à préparer des plats savoureux et équilibrés.



Vous ne planifiez pas vos repas

Peut être n'en voyez vous pas l'intérêt ou manquez vous de temps ou d'outils ? Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet peut vous aider à intégrer ceci dans votre quotidien, de manière simple, utile et rapide.

J'achète



Vous n'êtes pas sensible aux labels de qualité

C'est dommage, les aliments labellisés (label rouge, mention produit fermier, label bio, AOC, local...) sont souvent de meilleure qualité gustative voire nutritionnelle que les autres. Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourra vous éclairer à faire les bons choix parmi les labels.



Vous regardez la liste des ingrédients ainsi que la composition nutritionnelle des aliments.

Vous prenez le temps de lire les ingrédients, c'est une excellente habitude, continuez ainsi.

Vous prenez également le temps de lire la composition nutritionnelle des aliments, c'est sans doute que vous maîtrisez son sens et donc que vous vous êtes suffisamment intéressé(e) à la nutrition. Vous devez néanmoins vous rappeler que l'équilibre alimentaire se fait sur une semaine et non sur un repas ou un aliment seulement.

Je ressens



Vous semblez être peu sujet à une alimentation émotionnelle

Continuez ainsi.

Votre motivation



Vous semblez motivé

C'est top ! Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet vous aidera à conserver votre motivation quand elle sera au plus bas, pour vous aider à atteindre vos objectifs !

Votre type de coaching



Vous souhaitez un coaching standard

Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet saura s'adapter à votre attente de coaching.

Points à améliorer d'après vos réponses :

C'est bien

Il y a des choses à revoir

C'est insuffisant.



J'équilibre



Je m'organise



J'achète



Je gère



Je ressens



Je bouge



Je dors

Bilan

Nous pouvons vous aider à mieux :

- équilibrer votre alimentation
- vous organiser pour mieux manger
- acheter pour mieux manger
- manger pour mieux bouger
- manger pour mieux dormir

NB : Ce bilan ne se substitue pas à l'avis d'un professionnel de santé

Pour vous accompagner, SmartDiet vous propose



Lisa L.

spécialisée en

TCA / Comportemental