

Mon bilan diététique



Rémy Kador

Fait le 8 février 2023

Méthode SmartDiet en 7 points



Smart
DIET



Mon Indice de Masse Corporelle (IMC)



Vous êtes en surpoids.

L'aide d'un.e diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourrait vous aider à atteindre une corpulence qui soit en accord avec votre santé, votre objectif et votre morphologie.

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

28.9 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



Végétariens
végétaliens



Compulsions
alimentaires



Votre niveau d'activité physique semble insuffisant

Vous ne faites pas de sport, ce n'est pas dramatique.

Saviez vous que la marche est la meilleure des activités physiques ?! Commencez par cela, le reste viendra en temps voulu...

Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet pourra vous aider à intégrer plus d'activité physique dans votre quotidien.

Votre métabolisme de base est estimé à 1955.89 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 2738 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



Aucun problème de santé

Vous n'avez aucun problème de santé, nous sommes heureux pour vous.

Je dors



Vous semblez avoir un bon sommeil

Nous en sommes ravis, bonne continuation !



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 ne respectez pas 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 ne respectez pas 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 ne respectez pas 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 ne respectez pas 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.

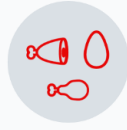


1 féculent à chaque repas dont 1 féculent complet par jour

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

Vous ne respectez pas 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 ne respectez pas 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 ne respectez pas 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 ne respectez pas 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 peu au restaurant

C'est plutôt une bonne chose car la cuisine y est souvent plus grasse qu'à la maison ; les tentations sont plus grandes. Tant que cela reste de temps en temps, c'est bien ainsi.
Grâce à votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet, vous pourrez apprendre à faire de bons choix pour allier plaisir et hygiène de vie saine pour les rares fois où vous vous y rendez.



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 mangez de manière régulière

Vous ne sautez pas de repas, vos heures de repas sont régulières et vous ne grignotez pas, c'est bien, continuez ainsi.



Vous prenez le temps de manger

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

Je m'organise



Vous cuisinez très peu, c'est dommage

Savez vous que cuisiner est un des moyens les plus efficaces pour prendre soin de vous ? Aujourd'hui, inutile de passer des heures en cuisine ou d'être un chef ! Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet vous aidera à vous organiser pour préparer de bons plats, équilibrés, faciles et rapides.



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 ne regardez ni la liste des ingrédients, ni la composition nutritionnelle des aliments.

Peut être ne la comprenez vous pas, n'arrivez vous pas à la lire ou ne voulez pas perdre du temps ? Grâce à l'éducation nutritionnelle que vous ferez avec votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet, vous saurez repérer facilement et rapidement les listes d'ingrédients optimales pour allier santé et plaisir.

Je ressens



Vous semblez être peu sujet à une alimentation émotionnelle

Continuez ainsi.

Votre motivation



Vous semblez moyennement motivé

Votre diététicien.ne nutritionniste SmartDiet vous aidera à renforcer votre motivation en vous aidant notamment à vous fixer des objectifs atteignables. Accompagnement et soutien seront au cœur de sa pratique !

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

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

Pour vous accompagner, SmartDiet vous propose



Claire P.

spécialisée en

TCA / Comportemental

