



Les questions suivants portent sur votre mode de vie et seront une référence importante pour votre suivi personnalisé.

Activités sportives pratiquées ?	oui	non	À quelle fréquence par semaine ?
Vélo			
Marche à pied			
Escaliers			
Sports :			

1. Régime alimentaire :

- a) Quelle quantité d'eau (en litres par jour) buvez-vous ?
.....
- b) Suivez-vous un régime alimentaire pour des raisons de santé ? si oui, veuillez préciser.
.....
- c) Etes-vous végétarien(ne) ?
- d) Consommez-vous des produits allégés (light) ?
- e) A quelle fréquence par semaine consommez-vous de la viande ?
- f) Quel type de viande ?
- g) Mangez-vous à heures régulières ?
- h) Mangez-vous sur votre lieu de travail ?
- i) Dans quel environnement ? (cafétéria, au bureau, debout à un stand ou fast food, etc.)
.....
- j) Vous arrive-t-il de grignoter entre les repas ?
- k) Consommez-vous des fruits ou jus de fruits tous les jours ?
- l) Et des légumes ?

2. Etes-vous fumeur (se) ? Si oui, veuillez indiquer le nombre de cigarettes par jour.

.....

3. Réveil le matin en forme ?

.....

Les questions suivantes concernent les différentes activités possibles de la semaine :

Veuillez remplir le tableau suivant en cochant ce qui correspond.

Discipline	Niveau débutant (aucune expérience)	Niveau débutant⁺ (avez pratiqué 1 ou 2 fois)	Niveau moyen (pratiquez de temps en temps depuis minimum 1 année)	Niveau moyen⁺ (avez pratiqué régulièrement pendant minimum 4 mois)	Avancé (pratiquez régulièrement depuis minimum 1 année, en groupe ou en assistant à des cours)	Avancé⁺ (pratiquez régulièrement depuis minimum 1 an seul par vous-même)
Pilates						
Yoga						
Danse						
Aérobics						
Marche						
Footing						
Course à pied						
Vélo						
Musculation						
Aquagym	Savez-vous nager ?					