

# QUESTIONNAIRE BODYCHECK

Nom : .....

Prénom : .....

**\*Je suis**

un homme  
une femme

## VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

### Vous et la cuisine

J'aime cuisiner  
Je veux des recettes simples et sympas  
Il faut que ça aille vite !  
Je ne sais pas cuisiner

### Est-ce que votre alimentation est :

Variée Trop riche Toujours la même ?

### Connaissez-vous votre budget alimentaire par semaine ?

(courses, repas pris à l'extérieur, cantine)

.....

### Que mangez-vous dans une journée type (cocher les cases) ?

CATÉGORIE D'ALIMENTS	Petit déjeuner	Déjeuner	Collation	Dîner	TOTAL PORTIONS*
<b>Fruits et légumes</b>					
légumes (crudité, soupe...)					
fruit ou compote					
<b>Produits protéinés</b>					
viande, poisson, œufs					
légumes secs					
<b>Produits laitiers</b>					
yaourt, fromage blanc, lait...					
fromage					
<b>Féculents</b>					
riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs...					
pain, biscottes, pain de mie...					
<b>Produits gras</b>					
charcuterie, fritures, viennoiseries ...					
<b>Produits sucrés</b>					
sodas, jus de fruits					
gâteaux, biscuits, chocolats					
crème dessert, yaourt aux fruits, glaces...					
<b>Autres (alcool, Whey, ...)</b>					

\* Additionner les croix de chaque catégorie d'aliments (ex: total fruits et légumes, total féculents, ...).

### Est-ce que vous grignotez ?

Oui Non

### Est-ce que vous sautez des repas ?

Souvent Parfois Jamais

### Lequel ?

Petit déjeuner Déjeuner Dîner

## VOTRE RYTHME DE VIE

### Avez-vous par jour au moins 30 minutes d'activité :

- Domestique (ménage, repassage, entretien de la maison,...)
- Travail (manutention, transport, marche,...)
- Loisir (jardinage, bricolage, randonnées, marche rapide, vélo...)
- Aucune

### Nombre d'heures de sport par semaine

(une seule case peut être cochée) :

- <1h
- de 1 à 2h
- de 3 à 5h
- de 5 à 10h
- > 10h

### Travaillez-vous en horaires décalés ?

Oui Non

### Avez vous des problèmes de :

- Sommeil / fatigue
- Anxiété
- Circulation
- Articulations

- Digestion / transit
  - Infections à répétition
  - Rien de tout cela
- .....

# VOS OBJECTIFS

(plusieurs choix possibles)

**MINCEUR**    **SPORT**    **BIEN-ÊTRE**

### Si vous avez coché MINCEUR :

Poids souhaité (kg) : .....

### Où se situe votre surpoids ?

Ventre    Hanches et fesses

### Causes de votre prise de poids :

- Mauvaises habitudes alimentaires (repas sautés, grignotages, repas trop riches,...)
- Grossesse
- Ménopause
- Manque d'activité
- Stress, fatigue
- Maladie / médicaments

### Avez-vous de la cellulite ?

Oui Non

- Arrêt du tabac
  - Emploi du temps surchargé
  - Compulsions, envies...
  - Manque de motivation
  - Reprise de poids (effet yoyo)
  - Rien de tout cela
- .....

### Si vous avez coché SPORT :

### Quelles sont vos motivations ?

- Prise de masse musculaire
- Augmentation des performances
- Récupération

- Digestion optimisée
  - Élimination des fringales
- .....

### Si vous avez coché BIEN-ÊTRE :

### Quelles sont vos motivations ?

- Manger équilibré en évitant les carences
- Retrouver un confort digestif
- Détoxifier mon organisme

- Retrouver du tonus et de l'énergie
  - Mieux dormir
- .....

## INFORMATIONS PERSONNELLES

J'ai des troubles alimentaires  
 Je suis diabétique  
 J'ai une insuffisance rénale  
 J'ai des troubles de la thyroïde  
 J'ai une maladie inflammatoire des intestins

Autre(s) pathologie(s) :

.....

J'ai des allergies / intolérances alimentaires :

.....

**Etes-vous fumeur ?**

Oui Non

**Si la réponse est oui, souhaitez-vous arrêter de fumer ?**

Oui Non

**\*Quel est votre degré de motivation pour atteindre vos objectifs ?**



**Votre IMC** (impédancemétrie ou Poids (kg)/ Taille<sup>2</sup> (m))



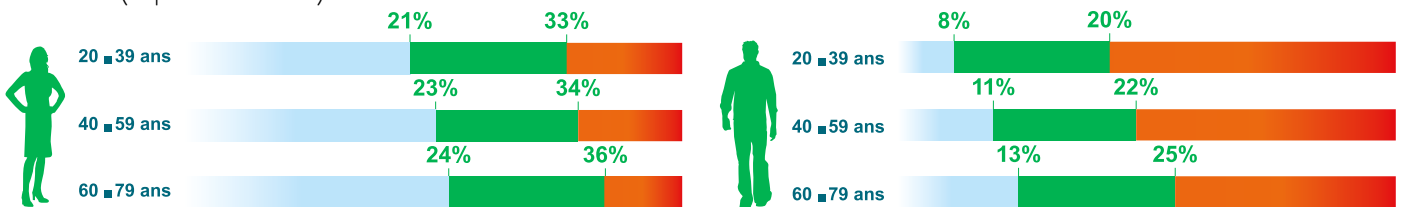
IMC. ....

\*Age (an) : .....

\*Taille (cm) : .....

\*Poids (kg) : .....

**Votre IMG** (impédancemétrie)



IMG. ....

## VOS COORDONNÉES

Téléphone : ..... Heure d'appel : .....

Adresse mail : .....

Profession : .....

Situation familiale : .....

L'avis de votre conseiller :

.....  
 .....  
 .....

Nom : ..... Prénom : .....

## ENERGY DIET

Boîtes métal 18 repas €	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Fruits rouges	
Banane	
Poulet	
Légumes	
Omelette	
Thaï	
Pois fumés	
Champignons	

Boîtes métal 16 repas €	
Crème brûlée	

Boîtes métal 10 repas €	
Tartine chocolat-Noisettes	
Tartine tomates-Légumes	

Box 16 sachets €	
Assortiment	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Fruits rouges	
Banane	
Petit déjeuner	
Poulet	
Légumes	
Omelette	
Thaï	
Pois fumés	
Champignons	
Purée tradition	

Doypack 36 repas €	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Cappuccino	
Légumes	
Omelette	
Thaï	

## ENERGY DIET +

Box 7 sachets €	
Assortiment	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Poulet	
Légumes	
Thaï	

Doypack 10 repas €	
Chocolat	
Vanille	
Café	
Poulet	
Légumes	
Thaï	

Boîtes 14 repas €	
Parmentier végétal	
Galettes de légumes et steak végétal	

## ENERGY SNACK

Boîte 42 barres céréales €	
Break Équilibre	
Break Minceur	
Moule 6 barres	

Boîte 14 snacks €	
Muffin provençal	
Crème dessert chocolat	

## BOISSONS

Energy Détox	
Flacon 30 doses €	
Doypack 30 sticks €	

Energy Power (Stickola) €	
Doypack 30 sticks	

Energy Effort €	
Boîte 53 doses	

## ÉDITION LIMITÉE


## KIT SYNERGIE

- 4 Energy Diet
- + 1 Energy Détox
- + 2 Compléments Alimentaires
- + 1 Shaker offert

pour un total de €

## PROGRAMME 3 MOIS

PAYEZ EN 3 FOIS SANS FRAIS\*

- 10 Energy Diet
- + 3 Energy Détox
- + 6 Compléments Alimentaires
- + 1 Shaker offert

pour un total de €

\* à partir de 300 € d'achat

## OFFRES PETIT DÉJEUNER

- 1 Energy Diet doypack + 1 Energy Détox
- 2 Energy Diet + 1 Energy Détox ou Power

pour un total de €

## COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Flacons 60 gélules €	
Oméga 3	
Antéox	
Brûle Excès	
Minéraux et multivitamines	
Sommeil	
Immunité	
Bronzage	
Articulations	
Circulation	
Tonique	
Satiété €	

## ENERGY DIET BABY BIO\*\*

Boîte 12 repas €	
Purée carottes-pommes de terre	
Compote pommes-bananes	

## INSIDE HAIR

Kit de tests capillaires €	
Pesticides	
Métaux lourds	
Pesticides + Métaux lourds	

Total commande prix livré franco

INCLUS: Conseils et suivi assurés par votre conseiller(e)

\*\* Produit issu de l'agriculture biologique, certifié par ECOCERT SAS FR-BIO-01