



# QUEL EST VOTRE PROFIL NUTRITIONNEL ?



Cochez la réponse la plus adaptée

- 1** Consommez-vous des aliments riches en fibres ?
  - A. Rarement , moins de 2 fois par jour
  - B. Parfois, entre 2 et 4 fois par jour
  - C. Très souvent, 5 fois ou plus par jour
  
- 2** Mangez-vous des sources de calcium quotidiennement ? (produits laitiers, amandes, légumes verts)
  - A. Non ou très peu
  - B. Oui 1 à 2 portions par jour
  - C. Oui plus de 3 portions par jour
  
- 3** Avez-vous des apports réguliers en Oméga 3 ? (poissons gras, huile de colza, graine de lin)
  - A. Rarement je n'en consomme presque jamais
  - B. De temps en temps, mais pas chaque semaine
  - C. Oui plusieurs fois par semaine
  
- 4** Souffrez-vous de baisse importante d'énergie dans la journée ? (fatigue, envie de sucre, chute de concentration)
  - A. Oui je me sens souvent fatiguée avec des envies de sucre
  - B. Parfois mais cela reste gérable
  - C. Non je me sens généralement énergique tout au long de la journée



# QUEL EST VOTRE PROFIL NUTRITIONNEL ?



- 5 Intégrez-vous des aliments riches en vitamines et minéraux essentiels ? (baies, épinards, avocat)
- A. Non , je n'y pense pas
  - B. Oui quelques fois par semaine
  - C. Oui très frequemment
- 6 Avez-vous un rituel pour compenser les éventuels déficits alimentaires ? (compléments alimentaires, superaliments)
- A. Non je n'ai pas de routine spécifique
  - B. Oui seulement de temps en temps
  - C. Oui j'ai une routine adaptée à mes besoins

**Merci d'avoir complété ce quiz !** 🙌

**Surveillez votre boite mail, dans quelques minutes vous découvrirez quel est votre profil micro nutritionnel !**

**(N'oubliez pas de vérifier vos spams au cas où)**



Je suis Patricia 55 ans, coach en nutrition, j'aide les femmes à traverser la cinquantaine avec légèreté et vitalité, sans frustrations grâce à la micro-nutrition.