
Question avant le defi:
10 QUESTIONS CLÉS

estella Razafi
ta coach nutrition

Évaluation complète *du patient*

Questions clés pour comprendre vos habitudes et votre bien-être.

Votre bien-être est notre priorité ! ♡



Votre bien-être est unique

Ce questionnaire me permet de mieux vous connaître afin de pouvoir vous proposer un plan nutritionnel personnalisé, réaliste et durable.

Nom _____

1 Quel est votre objectif principal aujourd'hui ?

OBJECTIF CLINIQUE
Comprendre l'objectif principal et les motivations du patient.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
Cela vous permet d'harmoniser les attentes et de créer un plan personnalisé.

QUELS SONT LES OBSERVATIONS?
Des attentes réalistes, des objectifs concrets, des ressources actuelles.

SIGNAUX D'ALERTE
Des objectifs irréalistes ou une pression extérieure excessive.

NOTES

2 À quoi ressemble une journée type en matière d'alimentation ?

OBJECTIF CLINIQUE
Connaître les habitudes alimentaires actuelles, la fréquence et la qualité de l'alimentation.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
Base pour identifier les axes d'amélioration et concevoir des stratégies.

QUELS SONT LES OBSERVATIONS?
Habitudes alimentaires. Horaires de consommation, choix alimentaires.

SIGNAUX D'ALERTE
Déficit alimentaire, excès d'aliments ultra-transformés, apport insuffisant.

NOTES

3 Quelles difficultés avez-vous rencontrées lors de vos précédentes tentatives ?

OBJECTIF CLINIQUE
Identifier les obstacles qui ont entravé la réalisation des objectifs précédents

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
Éviter de répéter les mêmes erreurs et élaborez un plan plus efficace.

QUELS SONT LES OBSERVATIONS?
Manque de motivation, de temps, d'énergie, d'environnement social.

SIGNAUX D'ALERTE
Frustration, sentiment fréquent d'abandon.

NOTES

4 Comment se portent situe stress et votre sommeil ?

OBJECTIF CLINIQUE
Évaluer les facteurs qui influencent l'appétit, le métabolisme et l'humeur.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
Le stress et le sommeil ont un impact direct sur vos résultats.

QUELS SONT LES OBSERVATIONS?
Niveau de stress, qualité et durée du sommeil.

SIGNAUX D'ALERTE
Stress chronique, insomnie, fatigue constante.

NOTES

5 Pratiquez-vous une activité physique ?

OBJECTIF CLINIQUE
Connaître le niveau, le type et la fréquence de l'activité physique.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?
Clé de la dépense énergétique, de la santé et de la composition corporelle.

QUELS SONT LES OBSERVATIONS ?
Type, durée, intensité et régularité.

SIGNAUX D'ALERTE
Mode de vie sédentaire, entraînement inadéquat ou mal planifié.

NOTES

estella Razafi
ta coach nutrition

Évaluation complète *du patient*

Questions clés pour comprendre vos habitudes et votre bien-être.

Votre bien-être est notre priorité ! ♡

Votre bien-être est unique

Ce questionnaire me permet de mieux vous connaître afin de pouvoir vous proposer un plan nutritionnel personnalisé, réaliste et durable.

6 Quelle est votre relation émotionnelle avec la nourriture ?

OBJECTIF CLINIQUE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	QUELS SONT LES OBSERVATIONS?	SIGNAUX D'ALERTE	NOTES
Identifier les schémas émotionnels qui influencent l'alimentation.	Cela vous permet de vous attaquer à la racine des habitudes alimentaires.	Manger par anxiété, ennui, tristesse ou comme récompense	Anxiété, culpabilité, crises de frénésie alimentaire ou relation déséquilibrée	

7 Quels sont vos horaires de repas ?

OBJECTIF CLINIQUE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	QUELS SONT LES OBSERVATIONS?	SIGNAUX D'ALERTE	NOTES
Connaissez vos horaires de repas et vos habitudes alimentaires.	Cela vous aide à mieux planifier vos repas et collations.	Régularité ou irrégularité des horaires.	Jeûne prolongé, repas très tardifs, horaires chaotiques.	

8 Buvez-vous suffisamment d'eau ?

OBJECTIF CLINIQUE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	QUELS SONT LES OBSERVATIONS?	SIGNAUX D'ALERTE	NOTES
Évaluer la consommation d'eau et les habitudes d'hydratation.	Une bonne hydratation influe sur l'énergie et la satiété.	Quantité quotidienne, habitudes et type de boissons.	Déshydratation, forte consommation de boissons sucrées.	

9 Prenez-vous des médicaments ? Des compléments alimentaires ?

OBJECTIF CLINIQUE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	QUELS SONT LES OBSERVATIONS?	SIGNAUX D'ALERTE	NOTES
Connaître les médicaments ou les compléments alimentaires susceptibles d'avoir un effet.	Éviter les interactions et prévoyez un plan de sécurité.	Nom, dose, fréquence et raison d'utilisation.	Médicaments qui affectent l'appétit, le poids ou l'absorption.	

10 Qu'attendez-vous de ce soutien nutritionnel ?

OBJECTIF CLINIQUE	POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?	QUELS SONT LES OBSERVATIONS?	SIGNAUX D'ALERTE	NOTES
Harmoniser les attentes et établir une relation de confiance.	Elle favorise l'engagement et le respect du plan d'action.	Des attentes réalistes, du temps pour le changement et des objectifs.	Des attentes rigides, de l'impatience ou un manque de volonté.	

Ensemble, nous avons créé un plan concret et durable, conçu spécialement pour vous.

Date: