

Un questionnaire de santé globale interprété par une naturopathe

- * La naturopathe détermine l'état de vos différents terrains (OPTIMAX). Vous pourrez ainsi voir vos déséquilibres selon différents terrains et vous aurez une analyse de vos besoins spécifiques en nutriments (acides gras, vitamines, minéraux, vitamine D, antioxydants).
- * Ce questionnaire personnalisé vous demandera de vous positionner quant à :
 - vos habitudes alimentaires ;
 - votre apparence, votre environnement ;
 - vos troubles majeurs ;
 - vos autres petits soucis.
- * Dès le retour et l'exploitation de ce questionnaire par la naturopathe, vous visualiserez vos sources de déséquilibres et carences comme ci-dessous :

À quoi ressemble le questionnaire ?

Vos données	écrire ci-dessous
Nom	dupont
Prénom	marie-cl
Sexe (H ou F)	F
Date de naissance	12/03/1988
Taille	1.60
Poids	73
Votre email	xxx@free
Email de votre contact USANA	zzz@free

La présence d'un seul trouble suffit pour cocher

VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Avez-vous l'habitude de manger de la viande rouge ou de la charcuterie plus de 5 fois par semaine ?

Avez-vous l'habitude de manger plus de 2 fois par semaine des conserves, des produits surgelés ou des plats industriels ?

Manger-vous au minimum 2 produits laitiers par jour: lait UHT, yaourts, fromage ou plats cuisinés contenant des produits laitiers (béchamel, gratin, glace, crème dessert...)?

Mangez-vous du poisson gras ou semi-gras (saumon, thon, maquereau, sardine...) au moins 2 fois par semaine ou prenez-vous des compléments alimentaires à base d'oméga 3 ou d'huiles de poisson ?

Consommez-vous de l'huile d'olive « vierge première pression à froid » pour assaisonner vos crudités ou salades ?

Consommez vous d'autres huiles « vierges première pression à froid » (colza, noix, tournesol...)?

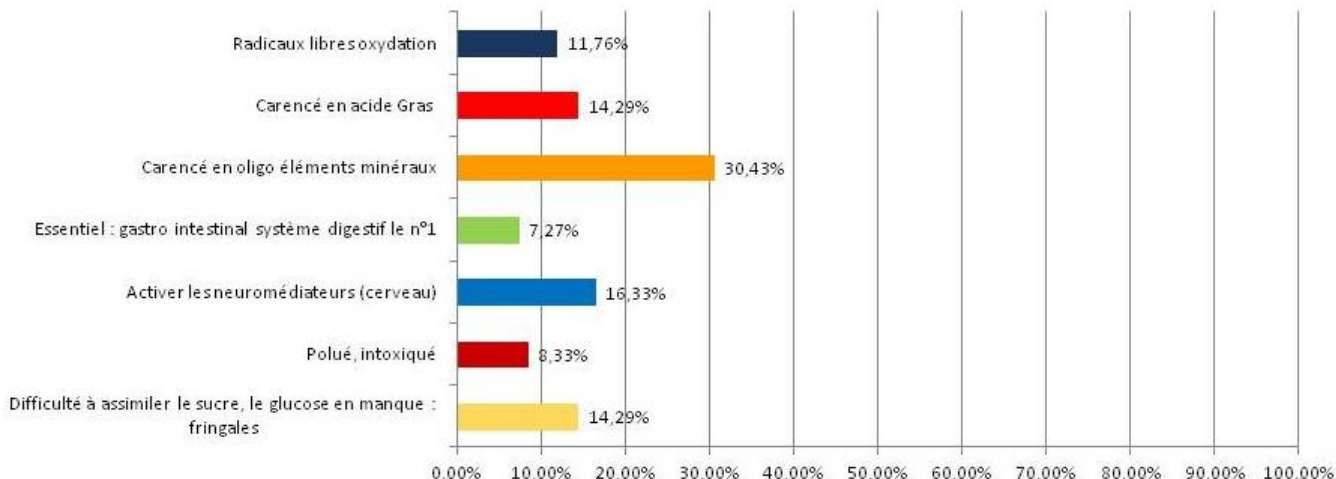
Dans votre assiette mettez-vous au moins 3 fois par semaine des aliments à base de pâtes feuilletée, pâtisseries, pizzas etc ?

Allez-vous dans une cantine, un fast food, ou restaurant rapide plus de 3 fois par semaine ?

Mangez-vous des gâteaux, barres de céréales, confiseries, sodas, du miel (plus de 2 cuillères à Soupe) ou sucre raffiné (plus de 10 g = 2 morceaux) plus de 2 fois par jour ?

Mangez-vous tous les jours des fruits et des légumes de saison crus en quantité suffisante (à chaque repas) ?

Voici un exemple de profil après le retour du questionnaire :



Explications succinctes des différents terrains :

- * Q comme Ose saccharose qui signifie « sucres »
 - Ce terrain détermine votre capacité à assimiler le glucose.

- * P comme Pollué
 - Ce terrain traduit l'accumulation de toxiques dans votre organisme.

- * I comme les Transmetteurs
 - Ce terrain est celui qui démontre les difficultés que vous avez à gérer, vos émotions ou votre sensibilité psychique.

- * I comme les Intestins
 - C'est le terrain qui montre l'état de votre système digestif.

- * M comme les Minéraux
 - Ce terrain démontre vos difficultés à neutraliser les excès en acides apportés par l'alimentation et/ou générés par votre métabolisme.

- * A comme Acides gras
 - C'est le terrain des carences en acides gras polyinsaturés qui sont très importants pour le système nerveux et cérébral.

- * X comme oxydé
 - Ce terrain détermine votre niveau d'oxydation, et si vous avez une surproduction de radicaux libres.

- * Ainsi, suite au bilan, vous recevrez le résultat sous forme d'histogramme de vos terrains, cités au-dessus, l'explication de votre terrain le plus déséquilibré ou de plusieurs si c'est le cas, des conseils alimentaires et des conseils micro nutritionnels adaptés (produits de chez Usana Health Sciences).

- * Vous pouvez faire le choix d'une analyse encore plus approfondie en prenant contact en parallèle avec la naturopathe via email, Skype ou téléphone. Vous aurez avec cette option, le même bilan OPTIMAX, mais avec un plus de conseils sur : les plantes, les huiles essentielles, l'homéopathie, les aliments liés au terrain trouvé dans l'OPTIMAX.

- * Enfin, il vous est possible aussi de choisir l'option coaching alimentaire personnalisé sur le long terme en étant assisté et guidé.

3 stades pour mieux répondre à vos besoins actuels et selon vos objectifs du moment :

- * 1^{er} stade
 - Vous faites un bilan pour connaître où vous en êtes et vous décidez de passer tout de suite au mode apport micro nutritionnel.

- * 2^e stade
 - Vous faites un bilan et vous décidez d'avoir une réponse globale à vos soucis en conjuguant différentes approches naturelles.

- * 3^e stade
 - Pour compléter et pour vraiment prendre sur le long terme votre santé en main et celle de vos proches, vous décidez d'entamer une nouvelle hygiène de vie et d'apprendre à mieux vous alimenter pour répondre au mieux aux besoins de vos cellules qui sont la source de vos différentes fonctions vitales en tenant compte de l'épigénétique : votre héritage génétique, votre environnement, vos antécédents de santé familiaux et personnels.

- * Vous pouvez aussi décider de commencer avec le stade 1 et plus tard optimiser avec les autres stades.

Maintenant à vous de jouer !