



Bonjour,

Votre consultation diététique arrive à grands pas et je suis ravie de prendre part très prochainement à votre projet ! En attendant notre rencontre, je vous propose de répondre à un questionnaire afin que je puisse mieux vous connaître et mieux vous accompagner. Celui-ci est très important car il nous servira de support tout au long de votre suivi diététique pour visualiser votre progression. C'est un peu comme une photo de vous et de votre relation avec votre corps et votre assiette à cet instant présent.



Pour bien compléter ce questionnaire, je vous propose de prendre un temps calme avec une bonne tasse de thé ou un café. Quelques minutes suffisent pour le remplir.

Attention, ce questionnaire devra être complété avant votre consultation et m'être transmis par mail et/ou rapporté lors de votre bilan.

Au plaisir de vous rencontrer,

A très bientôt,

Sophie Paulin
Diététicienne Nutritionniste

Votre projet et vos motivations profondes

Qu'est-ce qui vous conduit aujourd'hui à entamer une démarche de soin diététique avec une diététicienne ?

Qu'est-ce qui vous motive dans ce projet ?

Ce qui compte vraiment...Essayez de répondre 3 fois de suite à cette même question : Qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans le fait de faire attention à mon assiette, à mon poids et/ou mon image corporelle ? Notez vos trois réponses distinctement.

Réponse 1 :

Réponse 2 :

Réponse 3 :

Faire le bilan du passé et des conséquences sur votre corps et votre mental

Exercice : Qu'est-ce que les régimes vous ont apporté au fil des années ?

Pour chaque régime effectué par le passé, détaillez les résultats à court terme, les conséquences sur la sphère psychologique et sociale, et finalement à moyen ou long terme.

Si vous n'avez jamais fait de régime, tant mieux ! Passez aux questions suivantes.

	Résultat à court terme	Conséquences sur la sphère psychologique et sociale	Résultats à moyen et long terme
Régime 1			
Régime 2			
Régime 3			
.....			

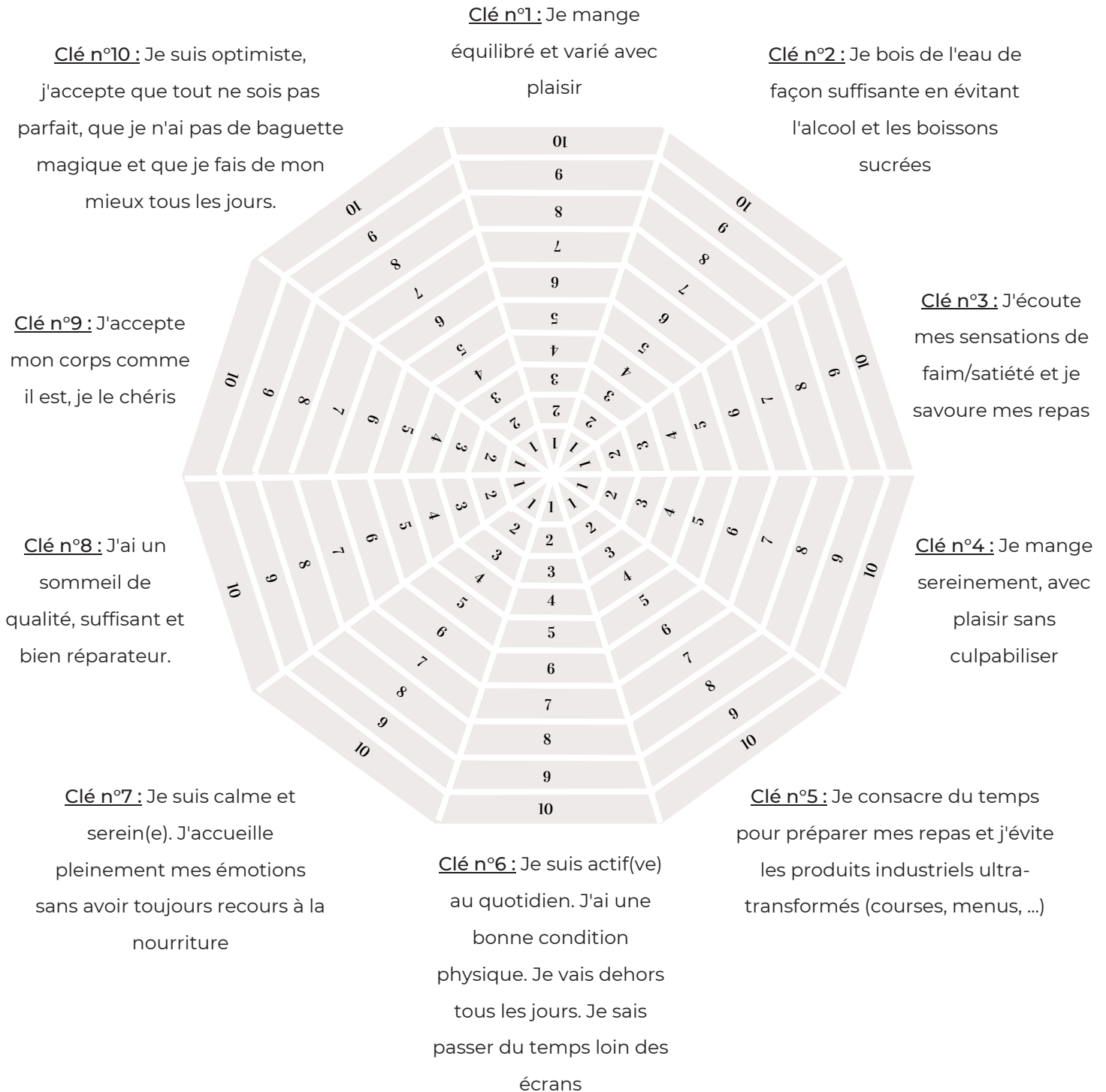
Les clés du changement

Exercice : Autoévaluation

Pour chaque partie de l'éolienne évaluez-vous sur une échelle de 0 à 10.

1 : ce n'est pas du tout le cas

10 : c'est parfaitement le cas



Vision

Ecrivez 3 mots pour me décrire :

Votre alimentation ou votre comportement alimentaire actuel(le) :

L'alimentation ou le comportement alimentaire souhaité(e) à la suite du suivi diététique :

Pathologie(s) et traitements médicaux

Veillez me transmettre votre dernier bilan sanguin dans votre espace sécurisé

Doctolib. Vous pouvez également me les rapporter directement le jour de votre bilan.

Pathologie(s) connue(s) :

Traitements médicaux (nom / rôle / posologie : dosage, heure...) :

Merci