



Questionnaire diététique

Nom / Prénom (facultatifs) : _____

Age : _____ Taille (facultatif) : _____ Poids (facultatif) : _____

Femme Homme

	OUI	NON
1/Prenez-vous un petit déjeuner le matin ?		
2/Faites-vous 3 repas par jour ?		
3/Estimez-vous que votre alimentation est équilibrée ?		
4/ Modifiez-vous vos repas lorsque vous prévoyez une activité physique ?		
5/ Pensez-vous que pour maigrir il est nécessaire de ressentir la faim ?		
6/ Pour maigrir, est-il nécessaire de supprimer les aliments qui font grossir ?		
7/ Selon vous, l'huile d'olive est-elle moins grasse que les autres ?		
8/Selon vous, y'a-t-il des aliments qui font grossir ?		
9/Selon vous, y'a-t-il des aliments qui font maigrir ?		
10/ Faut-il retirer les féculents (pain, pâtes, riz...) de votre alimentation pour maigrir ?		

Les réponses idéales sont : 1, 2, 3, 4 : OUI & 5, 6, 7, 8, 9, 10 : NON

Si vous avez besoin d'explications ou de conseils suite à ce questionnaire n'hésitez pas à demander une entrevue avec **notre diététicienne Célia Flament Zinzoni**.

Pour tous renseignements adressez-vous au secrétariat.



Questionnaire diététique

Nom / Prénom (facultatifs) : _____

Age : _____ Taille (facultatif) : _____ Poids (facultatif) : _____

Femme Homme

	OUI	NON
1/Prenez-vous un petit déjeuner le matin ?		
2/Faites-vous 3 repas par jour ?		
3/Estimez-vous que votre alimentation est équilibrée ?		
4/ Modifiez-vous vos repas lorsque vous prévoyez une activité physique ?		
5/ Pensez-vous que pour maigrir il est nécessaire de ressentir la faim ?		
6/ Pour maigrir, est-il nécessaire de supprimer les aliments qui font grossir ?		
7/ Selon vous, l'huile d'olive est-elle moins grasse que les autres ?		
8/Selon vous, y'a-t-il des aliments qui font grossir ?		
9/Selon vous, y'a-t-il des aliments qui font maigrir ?		
10/ Faut-il retirer les féculents (pain, pâtes, riz...) de votre alimentation pour maigrir ?		

Les réponses idéales sont : 1, 2, 3, 4 : OUI & 5, 6, 7, 8, 9, 10 : NON

Si vous avez besoin d'explications ou de conseils suite à ce questionnaire n'hésitez pas à demander une entrevue avec **notre diététicienne Célia Flament Zinzoni**.

Pour tous renseignements adressez-vous au secrétariat.