

QUESTIONNAIRE PROBLÉMATIQUES

Objectif : Nous avons vu qu'il existe plusieurs problématiques derrière le surpoids. Nous allons ici prendre conscience des divers éléments au cœur même du problème.

CONSIGNE

Pour répondre au questionnaire : Mettre une croix dans la case de droite si l'affirmation vous correspond et compter 25%, puis additionnez le total de chaque catégorie pour voir à quel point vos problématiques sont des freins à votre poids de forme. Vous pouvez cumuler plus de 100% de freins :-)

Trop de régimes ?

- J'ai fais plusieurs régimes +25%
- Je suis actuellement au régime +25%
- Je fais attention aux calories de mes repas +25%
- Je mange moins de 2000 calories par jour +25%

TOTAL :%

Hyperphagie ?

- Je mange en trop grande quantité ou fais plus de 3 repas par jour +25%
- Je mange au moins une assiette de pâte ou de riz par jour +25%
- Je mange au moins la valeur d'une demi baguette par jour +25%
- Je mange des sucreries ou gâteaux chaque jour +25%

TOTAL :%

Compulsions ?

- Je suis accro au sucre +25%
- Je bois plus d'une cannette de soda ou jus de fruit par jour +25%
- J'ai des addictions alimentaires +25%
- Je grignote toute la journée +25%

TOTAL :%

Malbouffe ?

- Je mange des produits industriels +25%
- Je ne cuisine pas +25%
- Je choisis les produits les moins chers +25%
- Je vais au fast food régulièrement +25%



Sédentarité ?

- J'ai un travail assis toute la journée +25%
- Je ne bouge pas au moins une fois par heure +25%
- Je fais moins de 30 minutes d'activité physique par jour +25%
- J'ai un travail ou je piétine toute la journée +25%

TOTAL%

Mange la nuit ?

- Je me lève la nuit pour manger +25%
- Je mange entre 21h et 6h du matin +25%
- Je mange ou grignote juste avant de me coucher +25%
- Je dîne après 21 heures +25%

TOTAL%

Trop de cortisol ?

- Je suis stressé ou sors d'un burn out +25%
- Je consomme plus de 2 expressos par jour +25%
- Je consomme des boissons caféinées chaque jour +25%
- J'ai des troubles du sommeil +25%

TOTAL%

Hygiène de vie déséquilibrée ?

- Je ne cuisine pas ou j'ai un rythme décalé +25%
- Je mange à l'extérieur régulièrement +25%
- Je mange au fast food au moins une fois par semaine +25%
- Je ne petit déjeune pas +25%

TOTAL%

Pourcentage de problématiques ?	Total général	
--	----------------------	--

