



Quiz sur l'alimentation

- **Composition de vos repas**

- entrée-plat-dessert
- plat- dessert
- entrée-plat
- entrée-dessert
- dessert
- grignotage

- **La durée de vos repas**

- 5 à 10 minutes
- 10 à 20 minutes
- 20 à 30 minutes
- + de 30 minutes

- **Combien de repas dans la journée**

- matin
- collation 10 h
- midi
- collation 16h
- soir

- **Hydratation**

- plusieurs fois dans la journée
- une fois par jour
- un verre seulement pendant le repas

- **Modes de cuisson**

- à la poêle
- au four
- à la vapeur
- frit
- au grill
- à l'eau
- à l'étouffer

- **La qualité des aliments**

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> frais | <input type="radio"/> préparés |
| <input type="radio"/> en conserve | <input type="radio"/> industriels |
| <input type="radio"/> de saison | <input type="radio"/> surgelé |

- **Les matières grasses utilisées**

- beurre
- saindoux
- margarine
- huile végétale
- autres

- **Vos consommations de sucre, sodas, café, alcool**

- sucre
- sodas
- café
- alcool

- **Vos apports en fruits et légumes**

- jamais
- un fois par jour
- deux fois par jour
- trois fois par jour
- quatre fois par jour
- cinq fois
- plus

Le bilan alimentaire est indispensable lors d'une consultation en naturopathie, il permet de relever les habitudes alimentaires et ses mauvaises pratiques pour les améliorer afin de prévenir une problématique ou en limiter une déjà existante.

L'idée de ce focus alimentaire est de permettre d'apporter des changements progressifs avec des résultats pérennes dans le temps.

A l'issue de ce bilan, des conseils adaptés vous seront proposés et pourront être orientés sur une problématique si vous en avez une.

Cela pourra être des conseils pour des inconforts digestifs, une baisse d'immunité et de vitalité, du stress, perte de sommeil, arthrose, douleurs chroniques, prise de poids....

Bien entendu, ce bilan pourra faire l'objet d'un suivi personnalisé sur rendez vous individuel selon votre besoin avec un rééquilibrage alimentaire qui sera orientée sur la durée par un suivi en naturopathie.