



Renseignements personnels

Nom : - - - - -

Prénom : - - - - -

Date de naissance : / /

Votre taille : - - - - -

Votre poids : - - - - -

Adresse : - - - - -

- - - - -

Tel(s) : - - - - -

Fax : - - - - -

E-mail : - - - - -

Équilibre - 21 r Edouard Colonne
73100 Aix les Bains - 04 79 88 42 76
www.equilibre-gymclub.com

- Êtes vous : Athlétique
 Normal(e)
 Gros(se)
- Votre ossature est : Petite
 Moyenne
 Grosse
- Avez vous déjà suivi(e) un régime ?
 Oui Non
- Si oui, en avez vous eu satisfaction ?
au niveau de votre ligne : Oui Non
de votre forme physique : Oui Non
- Avez vous repris du poids par la suite ?
 Oui Non
- Grossissez vous rapidement ?
 Oui Non
- Avez vous une vie active ?
 Oui Non
- Travaillez vous ? Oui Non
- Êtes vous volontaire ? Oui Non
- Faites vous du sport ? Oui Non
de manière régulière ? Oui Non
- Fumez vous ? Oui Non
- Êtes vous nerveux(se) ? Oui Non

- Êtes vous sujet(te) à des problèmes
de fatigues régulières ? Oui Non
de sommeil ? Oui Non
de digestion ? Oui Non
- Faites vous
des repas réguliers ? Oui Non
des excès alimentaires ? Oui Non
- Êtes vous Gourmand(e) ? Oui Non
- Buvez vous
beaucoup d'eau ? Oui Non
de l'alcool ? Oui Non
- Pouvez vous toujours préparer vos repas ?
 Oui Non

*Merci de cocher vos quatre préférences
dans la liste suivante.*

- | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------|--------------------------|
| Viande rouge | <input type="checkbox"/> | Glace | <input type="checkbox"/> |
| Pain | <input type="checkbox"/> | Charcuterie | <input type="checkbox"/> |
| Crustacé | <input type="checkbox"/> | Fromage | <input type="checkbox"/> |
| Légume vert | <input type="checkbox"/> | Viande blanche | <input type="checkbox"/> |
| Confiserie | <input type="checkbox"/> | Légume sec | <input type="checkbox"/> |
| Féculent | <input type="checkbox"/> | Poisson | <input type="checkbox"/> |
| Pizza | <input type="checkbox"/> | Fruit | <input type="checkbox"/> |
| Yaourt | <input type="checkbox"/> | Pâtisserie | <input type="checkbox"/> |

Très important

Afin que nous puissions connaître vos habitudes alimentaires, vous devez rédiger lisiblement sur papier libre, pendant une semaine, ce que vous mangez chaque jour et nous retourner cette feuille en même temps que ce questionnaire.

EquiDiet

Cochez les aliments que vous n'appréciez pas.

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Abricot | <input type="checkbox"/> Choucroute | <input type="checkbox"/> Lait entier | <input type="checkbox"/> Petit pois |
| <input type="checkbox"/> Ananas | <input type="checkbox"/> Chou | <input type="checkbox"/> Lait 1/2 écrémé | <input type="checkbox"/> Quiche |
| <input type="checkbox"/> Artichaut | <input type="checkbox"/> Chou de Bruxelles | <input type="checkbox"/> Lait écrémé | <input type="checkbox"/> Radis |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Chou fleur | <input type="checkbox"/> Lentille | <input type="checkbox"/> Raisin |
| <input type="checkbox"/> Avocat | <input type="checkbox"/> Coquille st jacq | <input type="checkbox"/> Macédoine de légu | <input type="checkbox"/> Raisin sec |
| <input type="checkbox"/> Asperge | <input type="checkbox"/> Céréales | <input type="checkbox"/> Mais | <input type="checkbox"/> Rillettes |
| <input type="checkbox"/> Agneau (gigot) | <input type="checkbox"/> Dorade | <input type="checkbox"/> Mandarine | <input type="checkbox"/> Ratatouille |
| <input type="checkbox"/> Agneau (cote) | <input type="checkbox"/> Datte | <input type="checkbox"/> Maquereau | <input type="checkbox"/> Riz (blanc) |
| <input type="checkbox"/> Amande | <input type="checkbox"/> Dindonneau | <input type="checkbox"/> Melon | <input type="checkbox"/> Riz (complet) |
| <input type="checkbox"/> Abricot sec | <input type="checkbox"/> Dinde | <input type="checkbox"/> Merlu | <input type="checkbox"/> Roquefort |
| <input type="checkbox"/> Andouillette | <input type="checkbox"/> Dinde (escalp) | <input type="checkbox"/> Mouton (gigot) | <input type="checkbox"/> Raie |
| <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> Endive | <input type="checkbox"/> Mouton (cote) | <input type="checkbox"/> Rouget |
| <input type="checkbox"/> Banane | <input type="checkbox"/> Epinard | <input type="checkbox"/> Merlan | <input type="checkbox"/> Rhubarbe |
| <input type="checkbox"/> Bleu | <input type="checkbox"/> Eperlan | <input type="checkbox"/> Miel | <input type="checkbox"/> Saucisse |
| <input type="checkbox"/> Beurre | <input type="checkbox"/> Eau gazeuse | <input type="checkbox"/> Margarine | <input type="checkbox"/> Saucisson |
| <input type="checkbox"/> Betterave | <input type="checkbox"/> Escargot | <input type="checkbox"/> Moule | <input type="checkbox"/> Sucre (blanc) |
| <input type="checkbox"/> Biscotte | <input type="checkbox"/> Ecrevisse | <input type="checkbox"/> Navet | <input type="checkbox"/> Sucre (de canne) |
| <input type="checkbox"/> Biscuit sec | <input type="checkbox"/> Edam | <input type="checkbox"/> Noix | <input type="checkbox"/> Saumon |
| <input type="checkbox"/> Brochet | <input type="checkbox"/> Emmental | <input type="checkbox"/> oeuf | <input type="checkbox"/> Semoule |
| <input type="checkbox"/> Bar | <input type="checkbox"/> Faux filet | <input type="checkbox"/> oeuf (blanc) | <input type="checkbox"/> Steak |
| <input type="checkbox"/> Biscuit choco | <input type="checkbox"/> Fromage (chèvre) | <input type="checkbox"/> Orange | <input type="checkbox"/> Steak haché |
| <input type="checkbox"/> Boeuf (filet) | <input type="checkbox"/> Flageolet | <input type="checkbox"/> Pain (son) | <input type="checkbox"/> Steak haché 5% |
| <input type="checkbox"/> Boudin blanc | <input type="checkbox"/> Fraise | <input type="checkbox"/> Pain (seigle) | <input type="checkbox"/> Salade |
| <input type="checkbox"/> Boudin noir | <input type="checkbox"/> Foie de génisse | <input type="checkbox"/> Pain (complet) | <input type="checkbox"/> Soja |
| <input type="checkbox"/> Coeur d'artich | <input type="checkbox"/> Foie de volaille | <input type="checkbox"/> Pamplemousse | <input type="checkbox"/> Sole |
| <input type="checkbox"/> Chou rouge | <input type="checkbox"/> Foie de veau | <input type="checkbox"/> Pastèque | <input type="checkbox"/> Sardine |
| <input type="checkbox"/> Citron | <input type="checkbox"/> Figue (sèche) | <input type="checkbox"/> Paté de foie | <input type="checkbox"/> Salami |
| <input type="checkbox"/> Colin | <input type="checkbox"/> Flétan | <input type="checkbox"/> Paté de campa | <input type="checkbox"/> Salsifis |
| <input type="checkbox"/> Concombre | <input type="checkbox"/> Framboise | <input type="checkbox"/> Pates | <input type="checkbox"/> Thon (nat boîte) |
| <input type="checkbox"/> Confiture | <input type="checkbox"/> Frite | <input type="checkbox"/> Pêche | <input type="checkbox"/> Truite |
| <input type="checkbox"/> Comté | <input type="checkbox"/> From blanc 20% | <input type="checkbox"/> Perche | <input type="checkbox"/> Thon (frais) |
| <input type="checkbox"/> Coulommier | <input type="checkbox"/> From blanc 40% | <input type="checkbox"/> Pt suisse 20% | <input type="checkbox"/> Turbot |
| <input type="checkbox"/> Courgette | <input type="checkbox"/> From blanc 0% | <input type="checkbox"/> Poire | <input type="checkbox"/> Thon à l'huile |
| <input type="checkbox"/> Crabe | <input type="checkbox"/> Grenouille | <input type="checkbox"/> Poireau | <input type="checkbox"/> Tomate |
| <input type="checkbox"/> Crevette | <input type="checkbox"/> Gouda | <input type="checkbox"/> Poivron | <input type="checkbox"/> Tomme 40% |
| <input type="checkbox"/> Cabillaud | <input type="checkbox"/> Gruyère | <input type="checkbox"/> Pois chiches | <input type="checkbox"/> Tomme 20% |
| <input type="checkbox"/> Café | <input type="checkbox"/> Glace - sorbet | <input type="checkbox"/> Pois cassés | <input type="checkbox"/> Tomme 10% |
| <input type="checkbox"/> Cacao (poudre) | <input type="checkbox"/> Haricot vert | <input type="checkbox"/> Pomme | <input type="checkbox"/> Vin (rosé) |
| <input type="checkbox"/> Camembert | <input type="checkbox"/> Huître | <input type="checkbox"/> Pt suisse 40% | <input type="checkbox"/> Vin (blanc) |
| <input type="checkbox"/> Canard | <input type="checkbox"/> Huile végétale | <input type="checkbox"/> Pomme de terre | <input type="checkbox"/> Vin (rouge) |
| <input type="checkbox"/> Carrelet | <input type="checkbox"/> Hareng | <input type="checkbox"/> poulet (blanc) | <input type="checkbox"/> Veau (noix) |
| <input type="checkbox"/> Carotte | <input type="checkbox"/> Haricot blanc | <input type="checkbox"/> Prune | <input type="checkbox"/> Veau (escalope) |
| <input type="checkbox"/> Céleri | <input type="checkbox"/> Haricot mexicain | <input type="checkbox"/> Pates (compl) | <input type="checkbox"/> Veau (rôti) |
| <input type="checkbox"/> Cerise | <input type="checkbox"/> Jambon blanc | <input type="checkbox"/> Porc (rôti) | <input type="checkbox"/> Yaourt 0% |
| <input type="checkbox"/> Cervelas | <input type="checkbox"/> Jambon fumé | <input type="checkbox"/> Poule | <input type="checkbox"/> Yaourt (fruits) |
| <input type="checkbox"/> Champignon | <input type="checkbox"/> Jus de fruit | <input type="checkbox"/> Poulet | <input type="checkbox"/> Yaourt (entier) |
| <input type="checkbox"/> Chocolat (noir) | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Pruneau | |
| | <input type="checkbox"/> Lieu | <input type="checkbox"/> Pizza | |
| | <input type="checkbox"/> Limande | <input type="checkbox"/> Palmier (coeur) | |
| | <input type="checkbox"/> Lapin | <input type="checkbox"/> Pain de campagne | |
| | <input type="checkbox"/> Langouste | <input type="checkbox"/> Pain blanc | |

Merci de noter votre nom.
