|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Heure du lever  Observations | Petit déjeuner | Matinée observations | Repas du midi | Après-midi observations | Diner | Soir observations |
| Jour 1 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 2 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 3 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 4 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 5 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 6 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 7 : |  |  |  |  |  |  |
| Jour 8 : |  |  |  |  |  |  |

Madame, Monsieur,

Vous souhaitez établir un bilan de vitalité.

Pour cela, il m’est nécessaire de prendre connaissance de votre hygiène de vie générale et de vos observations, éléments précieux me permettant de dresser votre bilan personnalisé et d’élaborer des conseils adaptés à votre situation.

Ainsi, je vous demande de bien vouloir remplir avec soin ce document sur une semaine, en précisant le nombre de mictions et de défécations quotidiennes. Les mictions seront notées P, et les défécations par un C. Vous pourrez également me préciser si les mictions sont normales

(c'est à dire légèrement colorées et jaunes ) par un N, odorantes par un O, foncées par un F. Pour les défécations, merci de m indiquer svp, si les selles étaient d’aspect normal (bien moulées, marron clair) par un N, si elles étaient liquides par un L, plutôt molles par un M, plutôt dures et difficiles à sortir par un D.

La case observations vous permet de noter tout ce que vous ressentez. Par exemple,

-fatigue au réveil

-migraine

-mal de ventre

-constipation

-nervosité, colère, agitation, tristesse, déprime, euphorie …

-insomnie

-difficulté à digérer

-fringale, hypoglycémie, envie de sucre…

N’oubliez pas que plus vous donnez d’informations, meilleurs seront les conseils.

En ce qui concerne les repas, merci de bien détailler les quantités (en particulier le rapport entre légumes/fruits et protéines/féculents) et la qualité des repas (produits frais, bio, complets ou produits industriels, raffinés…). Pour information, les produits raffinés sont en général les plus consommés, ils correspondent au pain blanc, pâtes et céréales non complètes, riz blanc, sucre blanc …

N’oubliez pas aussi de préciser si il y’a eu grignotage dans la journée, si oui merci de détailler ce qui a été pris.

Vous pourrez me retourner ce document par mail au moins 72 H avant notre RDV, à cecile.gragirena@yahoo.fr ou par voie postale au 30 rue Neuve, 45750 St Pryvé St Mesmin.