

Fiche d'Autoévaluation Initiale - Univers des Solutions Forever

Introduction

Cette fiche d'autoévaluation vous permet de mesurer votre situation actuelle en termes de bien-être, d'énergie et de santé globale. Elle sert de point de départ pour suivre vos progrès après l'application des conseils et méthodes présentés dans le livre 'Univers des Solutions Forever'.

Répondez honnêtement aux questions et notez vos réponses pour observer vos améliorations au fil du temps.

1. Énergie et Vitalité

Notez de 1 (très faible) à 10 (excellente) :

- Mon niveau d'énergie au réveil : _____
- Mon niveau d'énergie en milieu de journée : _____
- Mon niveau d'énergie en soirée : _____
- Ma capacité à rester concentré(e) : _____

2. Bien-être Digestif

Notez de 1 à 10 :

- Confort digestif après les repas : _____
- Régularité du transit : _____
- Absence de ballonnements ou inconfort : _____

3. Immunité et Résistance

Notez de 1 à 10 :

- Résistance aux infections saisonnières : _____
- Récupération rapide après une maladie : _____
- Sensation générale de force physique : _____

4. Peau et Apparence

Notez de 1 à 10 :

- Hydratation et souplesse de ma peau : _____
- Éclat du teint : _____
- Santé des cheveux et des ongles : _____

5. Habitudes de Vie

Indiquez la fréquence (Jamais, Rarement, Souvent, Toujours) :

Fiche d'Autoévaluation Initiale - Univers des Solutions Forever

- Je bois au moins 1,5L d'eau par jour : _____
- Je pratique une activité physique régulière : _____
- Je dors au moins 7 heures par nuit : _____
- Je consomme des fruits et légumes quotidiennement : _____

Conclusion

Conservez cette fiche et remplissez-la à nouveau après 30 jours d'application des conseils du livre.
Comparez vos résultats pour mesurer vos progrès.