

FICHE D'AUTOEVALUATION - PROTOCOLE SANTE 21 JOURS

Basee sur les 4 lois fondamentales de la physiologie

Nom de l'enfant : _____

Periode du protocole : du ___/___/___ au ___/___/___

BAREME DE COTATION

- 3 points : habitude respectee tous les jours
- 2 points : 4 a 5 jours sur 7
- 1 point : 1 a 3 jours sur 7
- 0 point : non respectee

1 - ENERGIE (Energie)

Habitude	J1-J7	J8-J14	J15-J21
Petit-dejeuner complet chaque matin			
Gouter sain sans produit ultra-transforme			

2 - ELIMINATION (Elimination)

Habitude	J1-J7	J8-J14	J15-J21
1,2 a 1,5 L d'eau par jour			
1 legume vert a chaque repas			

3 - REPARATION (Reparation)

Habitude	J1-J7	J8-J14	J15-J21
Coucher regulier sans ecran 1h avant			
Proteine a chaque repas			

4 - EQUILIBRE (Equilibre)

Habitude	J1-J7	J8-J14	J15-J21
5 min de respiration/detente avant coucher			
30 min d'activite physique par jour			

TOTAL GENERAL : _____ / 24 points

Note finale (%) : _____ %

INTERPRETATION :

- 80 a 100 % : Objectif atteint - habitudes bien integrees

FICHE D'AUTOEVALUATION - PROTOCOLE SANTE 21 JOURS

Basee sur les 4 lois fondamentales de la physiologie

- 60 a 79 % : Bon depart - renforcer les habitudes faibles
- < 60 % : Relancer le protocole avec focus sur points faibles

Notes :