

Fiche d'Autoevaluation - Point de depart

Informations personnelles

Nom : _____ Date : _____

1. Energie quotidienne (1=Tres faible, 10=Tres eleve)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Fringales surees

Jamais Rarement 1x/jour Plusieurs fois/jour Apres chaque repas

3. Sommeil

Profond et reparateur Reveils nocturnes Difficultes d'endormissement Fatigue au reveil

4. Digestion

Fluide Lourde apres repas Ballonnements frequents Douleurs ou inconfort

5. Humeur et clarte mentale

Stable et claire Irritable Fatigue mentale Brouillard cerebral

6. Mesures physiques (facultatif)

Poids : _____ kg Tour de taille : _____ cm Glycemie a jeun : _____ mg/dl ou mmol/l

Commentaire personnel (optionnel)

Astuce : Conservez cette fiche et refaites-la a la fin des 21 jours pour visualiser vos progres.