

Fiche d'Autoevaluation - Etat Initial de Sante

Instructions : Cochez la case qui correspond le mieux a votre situation actuelle pour chaque domaine. Soyez honnete avec vous-meme. Cette fiche est personnelle et vous permettra de mesurer vos progres.

Domaines de sante	Faible	Moyen	Bon	Excellent
Energie generale (fatigue, vitalite)	-	-	-	-
Sommeil (qualite, regularite)	-	-	-	-
Digestion (ballonnements, transit)	-	-	-	-
Immunité (maladies frequentes)	-	-	-	-
Peau et cheveux (brillance, sante)	-	-	-	-
Stress et anxiété	-	-	-	-
Poids (stabilite, confort)	-	-	-	-
Hydratation quotidienne	-	-	-	-
Alimentation equilibree	-	-	-	-
Activite physique reguliere	-	-	-	-

Observations personnelles

Objectifs de sante personnels

Refaites cette fiche apres 30 jours de protocole. Comparez vos reponses pour suivre votre evolution.

Adaptez vos habitudes selon vos resultats et vos ressentis pour avancer vers une sante durable.