



PrestaDiet, la diététique à votre service

Corinne et Sophie Hanesse, diététiciennes diplômées d'Etat - Nutritionnistes

>> Pour toutes demandes d'informations
ou devis gratuit appelez le : **06.84.70.19.35**

Consultation par internet

MAIGRIR ET BIEN MANGER

La solution à domicile...

Perdre du poids sans vous déplacer? C'est possible

Une formule simple et efficace !

Un programme minceur étudié pour vous permettre de perdre du poids... sans perdre de temps.

*Complétez, imprimez et envoyez le formulaire accompagné de votre règlement
(chèque bancaire adressé à l'ordre de PrestaDiet) à l'adresse suivante :*

Cabinet PrestaDiet

5 rue terre rouge

57070 St Julien les Metz

Dès réception de votre courrier, notre diététicienne analyse votre comportement alimentaire. Vous recevez par voix postale votre prescription diététique.

Programme minceur : 25€

- Analyse qualitative et quantitative de votre alimentation
- Prise en compte de vos goûts et de vos contraintes professionnelles et familiales.
- Prise en compte de vos goûts et de vos contraintes professionnelles et familiales.
- Réalisation de votre programme minceur personnalisé
- Votre diététicienne vous accompagne dans votre démarche par un mail de suivi.

Programme minceurPLUS: 35€

- Analyse qualitative et quantitative de votre alimentation
- Prise en compte de vos goûts et de vos contraintes professionnelles et familiales.
- Réalisation de votre programme minceur personnalisé

PLUS - Suivi hebdomadaire par mail pendant 1 mois

PLUS - Bilan de fin de régime : RDV téléphonique avec votre diététicienne.

Télécharger le formulaire  (document/Prestadiet-consultation-par-internet.pdf)

Nom :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse E-Mail :

Tél :

Date de naissance :

Taille :

Poids actuel : kg

Poids maximum : kg

Antécédents familiaux de surpoids : oui non

Problèmes particuliers :

- Traitement
anti-inflammatoire :

- Traitement thyroïdien :

- Traitement hormones de substitution :

- Traitement anti-dépressif :

- Traitement à la cortisone :

- Tension artérielle élevée :

- Cholestérol élevé :

- Triglycérides élevés :

- Autres :

Activité sportive : oui non

Si oui, laquelle :

Nombre d'heures par semaine :

Activité professionnelle : oui non

Si oui,

- Travail de bureau :

- Travail debout :

- Travail physique :

- Travail avec déplacement :

- Travail par poste :

Petit déjeuner :

Prenez-vous un petit déjeuner le matin ? : oui non

Si oui, nombre de fois par semaine : , et à quelle heure :

Si non, pour quelle raison :

- Pas faim :

- Pas le temps :

- Pas l'habitude :

Composition du petit déjeuner :

- Pain blanc : Nombre de tranches :

- Pain complet : Nombre de tranches :

- Baguette : 1/8 , 1/4 , 1/3 , 1/2 , 3/4 , 1

- Céréales : sucrées, sans sucre Bol : 1/3 , 1/2 , 2/3 , 1, 2

- Biscuits secs : oui non. Si oui combien :

- Viennoiserie, croissanterie : oui non. Si oui combien :

- Beurre ou margarine : nombre de noix :

- Confiture ou miel : nombre de cuillers à café :

Fromage :

- A tartiner

- A tartiner léger

- A 45% de matière grasse

- Supérieur à 45% de matière grasse

- Autres ingrédients consommés sur le pain :

Boisson accompagnant le petit déjeuner :

- Café, peu de lait

- Lait, peu de café

- Café, thé

- Autres :

Nombre de sucre(s) dans la boisson :

Laitages accompagnant le petit déjeuner : oui non

Si oui,

- Yaourt nature

- Yaourt nature sucré

- Yaourt fruité

- Yaourt léger

- Fromage blanc nature

- Fromage blanc sucré

- Lait 1/2 écrémé, écrémé, entier

- Dessert lacté (flanc, crème)

- Autres :

Fruits accompagnant le petit déjeuner : oui non

Si oui,

- Cru

- Cuit sans sucre

- Au sirop

- Jus de fruit sans sucre

- Jus de fruit sucré

Collation en matinée :

Ressentez-vous une sensation de faim en matinée ? Oui non

Si oui, êtes-vous davantage attiré par des aliments sucrés : ou salés :

Avez-vous envie de grignoter ? Oui non

Si oui, fréquence du grignotage : nombre de fois par semaine :

Donnez un exemple de collation en matinée :

Déjeuner :

Vous arrive-t-il de ne pas prendre de déjeuner ? oui non

Si oui, nombre de fois dans la semaine :

Le déjeuner est-il pris au domicile ? Oui non

Si non,

- Restaurant Nombre de fois par semaine :

- Cafétaria Nombre de fois par semaine :

- Cantine Nombre de fois par semaine :

- Autre : Nombre de fois par semaine :

Entrée : oui non

Si oui,

- Crudités

Nombre de fois par semaine :

- Charcuterie

Nombre de fois par semaine :

- Autre

Nombre de fois par semaine :

Plat de résistance : oui non

- Viande en sauce

Nombre de fois par semaine :

- Viande poêlée avec matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Viande poêlée sans matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Poisson avec matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Poisson sans matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Oeufs

Nombre de fois par semaine :

- Charcuterie

Nombre de fois par semaine :

- Autre

Nombre de fois par semaine :

Accompagnements : oui non

- Légumes verts

Nombre de fois par semaine :

- Potage

Nombre de fois par semaine :

- Féculents (pâtes, riz, , purée)

Nombre de fois par semaine :

- Frites, pommes sautées

Nombre de fois par semaine :

- Autres

Nombre de fois par semaine :

Essayez d'évaluer la quantité de féculents consommés lors de votre déjeuner ; en cuiller à soupe :

Fromage : consommez-vous du fromage au déjeuner : oui non

Nombre de fois par semaine : A quel taux de matière grasse :

Laitages : en fin de déjeuner consommez-vous des laitages ? oui non

Si oui,

- Yaourt nature

Nombre de fois par semaine :

- Yaourt fruité ou sucré

Nombre de fois par semaine :

- Yaourt léger

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 0% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 20% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 40% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Autres :

Nombre de fois par semaine :

Dessert : en fin de déjeuner, consommez-vous un dessert ? oui non

Si oui,

- Fruit

Nombre de fois par semaine :

- Pâtisserie

Nombre de fois par semaine :

- Crème lactée :

Nombre de fois par semaine :

- Autres

Nombre de fois par semaine :

Pain : consommez-vous du pain au cours du déjeuner ? oui non

Si oui, quel type de pain :

- Baguette : 1/8, 1/6, 1/4, 1/3, 1/2, 1

- Pain coupé :

nombre de tranche(s) :

- Pain complet :

nombre de tranche(s) :

- Pain de mie :

nombre de tranche(s) :

Collations en après-midi :

Ressentez-vous une sensation de faim l'après-midi ? Oui non

Si oui, êtes-vous davantage attiré par des aliments sucrés : ou salés :

Avez-vous envie de grignoter ? Oui non

Si oui, fréquence du grignotage : nombre de fois par semaine :

Donnez un exemple de collation en après-midi :

Dîner :

Vous arrive-t-il de ne pas prendre de dîner ? oui non

Si oui, nombre de fois dans la semaine :

Le dîner est-il pris au domicile ? Oui non

Si non,

- Restaurant Nombre de fois par semaine :

- Cafétéria Nombre de fois par semaine :

- Cantine Nombre de fois par semaine :

- Autre : Nombre de fois par semaine :

Entrée : oui non

Si oui,

- Crudités Nombre de fois par semaine :

- Charcuterie

Nombre de fois par semaine :

- Autre

Nombre de fois par semaine :

Plat de résistance : oui non

- Viande en sauce

Nombre de fois par semaine :

- Viande poêlée avec matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Viande poêlée sans matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Poisson avec matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Poisson sans matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Oeufs

Nombre de fois par semaine :

- Charcuterie

Nombre de fois par semaine :

- Autre

Nombre de fois par semaine :

Accompagnements : oui non

- Légumes verts

Nombre de fois par semaine :

- Potage

Nombre de fois par semaine :

- Féculents (pâtes, riz, , purée)

Nombre de fois par semaine :

- Frites, pommes sautées

Nombre de fois par semaine :

- Autres

Nombre de fois par semaine :

Essayez d'évaluer la quantité de féculents consommés lors de votre dîner ; en cuiller à soupe :

Fromage : consommez-vous du fromage au dîner : oui non

Nombre de fois par semaine : A quel taux de matière grasse :

Laitages : en fin de dîner consommez-vous des laitages ? oui non

Si oui,

- Yaourt nature

Nombre de fois par semaine :

- Yaourt fruité ou sucré

Nombre de fois par semaine :

- Yaourt léger

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 0% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 20% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Fromage blanc à 40% de matière grasse

Nombre de fois par semaine :

- Autres :

Nombre de fois par semaine :

Dessert : en fin de dîner, consommez-vous un dessert ? oui non

Si oui,

- Fruit Nombre de fois par semaine :

- Pâtisserie Nombre de fois par semaine :

- Crème lactée : Nombre de fois par semaine :

- Autres Nombre de fois par semaine :

Pain : consommez-vous du pain au cours du dîner ? oui non

Si oui, quel type de pain :

- Baguette : 1/8, 1/6, 1/4, 1/3, 1/2, 1

- Pain coupé : nombre de tranche(s) :

- Pain complet : nombre de tranche(s) :

- Pain de mie : nombre de tranche(s) :

Collation en soirée :

Ressentez-vous une sensation de faim le soir ? Oui non

Si oui, êtes-vous davantage attiré par des aliments sucrés : ou salés :

Avez-vous envie de grignoter ? Oui non

Si oui, fréquence du grignotage : nombre de fois par semaine :

Donnez un exemple de collation en soirée :

Boissons

Quantité à estimer par jour :

- Eau plate ou gazeuse : litres

- Café + sucre : nombre de sucre(s) : combien de tasse(s) par jour

- Thé + sucre : nombre de sucre(s) : combien de tasse(s) par jour

- Tisane + sucre : nombre de sucre(s) : combien de tasse(s) par jour

- Jus de fruits : nombre de verre(s) par jour

Et pour finir :

consommez-vous souvent (plus d'une fois par semaine), rarement (une fois par semaine),
ou jamais :

	souvent	rarement	jamais
- de la charcuterie :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- des chips :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- des frites :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- des biscuits apéritifs ou cacahouètes :
- des sandwichs :
- du fromage :
- des croissants ou autres viennoiseries :
- du vin, des apéritifs :
- des aliments allégés :
- du chocolat :
- de l'édulcorant du type "aspartame"

Informations supplémentaires que vous souhaitez apporter :

Je vous rappelle qu'aucune demande ne sera traitée sans le règlement joint à ce formulaire.