

8 MOIS vers le bien-être : fiche de synthèse sur les 8 mois NOM :

Données personnelles de santé

		Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6	Mois	Mois 8
		Nov 21	Déc 21	Janv 22	Fév 22	Mar 22	Avr 22	Mai22	Jun 22
CONSTANTES BIOLOGIQUES	Pouls								
	TA								
	Glycémie								
NUTRITION	Poids								
	Taille								
	IMC								
	Tour de taille								
	% de graisse								
EXERCICE PHYSIQUEh/semaine								
EAU	Quantité/jour								
REPOS	Nbre Heures Sommeil/nuit								
	Degré /stress Sur échelle de 10								
TEMPÉRANCE Consomma- tion/semaine	Alcool								
	Tabac								
	Café								
	Autres drogues								
CONFIANCE EN DIEU									

Test au début du programme : départ : A quel point votre style de vie est-il sain ? date : Score :

Test de fin de programme : fin : A quel point votre style de vie est-il sain ? date Score :

