

## Dossier

Données administratives, données anatomo-physiologiques  
 Courbes d'évolution (poids, IMC, pourcentage de graisse, densité mesurés par impedancemétrie...), Courbes de croissance Inserm 2002, Recommandations alimentaires, antécédents, résultats d'analyse sanguine, état physiologique du patient...

## Enquêtes

Réalisation d'enquêtes de toute sorte (diététique, comportementale psychologique, etc.)  
 La représentation graphique sous forme de cible (développée par l'Institut Pasteur de Lille) est un support très pédagogique qui vous permet de vous rendre compte de vos progrès en fonction de vos objectifs.

## Bilans semainiers

Grâce aux bilans semainiers, nous évaluons avec précision les apports énergétiques pour une durée déterminée. De la même manière, nous pouvons préconiser une alimentation adaptée à votre mode de vie et à votre objectif fixé.

Nous avons accès aux bases de données CIQUAL pour prendre en compte la valeur nutritionnelle des aliments la plus appropriée.

Un tableau de bord vous renseigne de la répartition PLG\* et des apports en nutriments et par groupe alimentaire au fur et à mesure de la réalisation du bilan ou du menu

\* Protides, Lipides, Glucides

## Menus par répartition journalière

La répartition journalière est une méthode non restrictive de rééquilibrage alimentaire qui permet non seulement de vous conseiller mais avant tout de vous aider à vous prendre en charge. Il n'est plus nécessaire de leur faire suivre un programme alimentaire strict et contraignant qui va à l'encontre de la convivialité des repas en famille ou avec des amis.

Cette méthode est basée sur la notion de portions journalières par catégorie alimentaire. En fonction de vos habitudes alimentaires, des corrections sont faites pour ramener vers une alimentation plus équilibrée et mieux adaptée à votre objectif.

Si bien que la répartition propose une journée type avec un choix d'aliments équivalents que vous pouvez manger aux repas et dans les quantités préconisées. Cette méthode vous permet d'adhérer à une nouvelle hygiène alimentaire et de vous garantir le succès au bout de vos efforts.

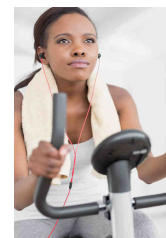
La répartition journalière n'impose pas de rupture brutale avec vos habitudes alimentaires et peut être ajustée au fur et à mesure de votre suivi.



## Niveaux d'activité physique (NAP)

L'évaluation de la dépense énergétique se fait selon l'approche des NAP simplifiés, des NAP spécifiques ou celle des NAP complets.

Elle permet la recommandation d'un régime alimentaire équilibré en fonction de l'activité physique de vos patients pour mieux les aider à atteindre leurs objectifs



## Menus assistés par ordinateur (MAO)



Nutrilog utilise une technologie unique de **menus assistés par ordinateur (MAO)** qui offre un gain de temps essentiel à l'apport d'un conseil plus personnalisé. Les menus correspondent avec pertinence à vos besoins spécifiques tenant compte de vos habitudes alimentaires, de votre physiologie, de vos dépenses énergétiques, de vos allergies et/ou intolérances, de vos pathologies et contre-indications, de vos aversions mais aussi de vos préférences.

Les menus suivent les plans alimentaires définis et peuvent être modifiés à tout moment suivant, par exemple, la proposition d'aliments équivalents.

Nutrilog est un logiciel de nutrition pour professionnels qui permet d'après un **bilan alimentaire** (sur 7 jours minimum) associé à une **enquête alimentaire** de proposer des **menus détaillés** prenant en compte de nombreux facteurs : répartition de repas, choix d'aliments, aversions, structure des repas, activités physiques, objectif de la personne, restriction calorique progressive, répartition Glucide/lipides, Protides, apports recommandés en nutriments...)

Le diagnostic, l'enquête, le bilan, les soins et l'accompagnement, le programme d'exercice physique

## Le diagnostic

L'impédancemètre permet d'effectuer une évaluation rapide et précise du profil de la personne. Cette évaluation sera automatiquement comparée avec un profil bien équilibré, permettant de mettre en évidence les besoins et les déficiences de la personne.



## L'enquête

Saisie détaillée de votre alimentation sur 7 jours minimum. Dossier personnel. Analyse alimentaire (aversions, structure des repas, allergies, habitudes...) Analyse de vos objectifs (Poids, Mensurations, Graisse)



**BILAN DETAILLE + MENUS DETAILLES**

## Les soins

A partir de l'analyse des résultats et en fonction des souhaits du client, un plan d'action personnalisé est automatiquement proposé pour atteindre les objectifs fixés.

Ce plan d'action peut comprendre au départ un **protocole diététique**, éventuellement des compléments alimentaires ciblés, des **soins basés sur la technologie « endermologie » par LPG**, des **conseils en activité physique**



## L'accompagnement

Nous suivons votre travail en salle et la base de données NUTRILOG permet de faire rapidement d'autres menus en ajustant les paramètres en fonction des objectifs déjà atteints et de vos motivations.

## Le programme d'exercice physique

Programme personnalisé établi en fonction de vos objectifs, incluant des exercices de **CARDIO-TRAINING** (vélos, elliptique, stepper, rameur, tapis roulant) et des **appareils de MUSCULATION**. (dos, cuisses, abdominaux)  
Nous vous expliquons le fonctionnement des appareils.

