

1. DE MANIERE GENERALE, COMMENT ESTIMES-TU TA CONDITION PHYSIQUE ACTUELLE ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Très mauvaise Excellente

2. TE TROUVES-TU PLUTOT MINCE OU PLUTOT ROND ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Trop mince Trop de poids

3. PENSES-TU AVOIR UNE ALIMENTATION EQUILIBREE ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Pas du tout Très équilibrée

4. DORS-TU BIEN LA NUIT ET TE SENS-TU REPOSE ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Je dors très mal Je dors très bien

5. TE SENS-TU STRESSE CES TEMPS-CI ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Très stressé Très détendu

6. COMMENT PERCOIS-TU TON NIVEAU GENERAL DE SANTE ACTUELLEMENT ?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Très mauvais Très bon