

EVALUATION MÉTABOLIQUE

©2001, C.H.E.K Institute Peut-être reproduit par les coachs en Hygiène de Vie Holistique de l'Institut CHEK

Ce test vous permettra d'évaluer la charge métabolique globale et ainsi évaluer le degré de déséquilibre et le temps qu'il faudra pour le corriger.

Échelle de points :

Je ressens ce symptôme de manière :
1 = Peu fréquente
2 = Occasionnel sans effets sévères

3 = Occasionnel avec effets sévères
4 = Fréquente sans effets sévères
5 = Fréquente avec effets sévères
0 = Jamais

Système digestif

- ___ Nausée et/ou vomissement
- ___ Diarrhée
- ___ Constipation
- ___ Sensation de ballonnement
- ___ Gaz
- ___ Brûlure d'estomac

Total : ____

Oreilles

- ___ Oreilles qui chatouillent
- ___ Mal aux oreilles ou infections
- ___ Oreilles qui coulent
- ___ Perte d'audition et/ou sifflement

Total : ____

Émotions

- ___ Changements d'humeur
- ___ Anxiété, peur ou nervosité
- ___ Colère et/ou irritabilité
- ___ Dégout

Total : ____

Énergie/Activité

- ___ Fatigué, mou
- ___ Apathie, peur
- ___ Agressivité
- ___ Dépression

Total : ____

Yeux

- ___ Qui pleurent ou qui grattent
- ___ Gonflés, rouges ou collants
- ___ Cernés
- ___ Brouillés

Total : ____

Tête

- ___ Maux de tête
- ___ Malaise
- ___ Vertiges
- ___ Insomnie

Total : ____

Cœur

- ___ Irrégulier
- ___ Fréquences rapides ou fortes
- ___ Douleurs à la poitrine

Total : ____

Articulations/Muscles

- ___ Douleurs ou gênes aux articulations
- ___ Arthrite
- ___ Raideurs et/ou mouvements limités
- ___ Douleurs ou gênes aux muscles
- ___ Sensations de faiblesses ou de fatigues

Total : ____

Poumons

- ___ Congestion à la poitrine
- ___ Asthme, bronchite
- ___ Souffle court
- ___ Difficulté de respirer

Total : ____

Mental

- ___ Mauvaise mémoire
- ___ Confusion, mauvaise compréhension
- ___ Mauvaise concentration
- ___ Mauvaise coordination physique
- ___ Prise de décision difficile
- ___ Balbutiement et/ou bégaiement
- ___ Discours marmonné
- ___ Difficultés à apprendre

Total : ____

EVALUATION MÉTABOLIQUE (PARTIE II)

©2001, C.H.E.K Institute Peut-être reproduit par les coachs en Hygiène de Vie Holistique de l'Institut CHEK

Bouche/Gorge

- ___ Toux chronique
- ___ Besoin de clarifier la voix
- ___ Gorge enrouée, perte de voix
- ___ Langue et/ou gencives, lèvres gonflées ou décolorées
- ___ Aphtes

Total : _____

Nez

- ___ Nez qui coule
- ___ Problème de sinus
- ___ Rhume des foins
- ___ Quinte d'éternuement
- ___ Excès de mucus

Total : _____

Peau

- ___ Acné
- ___ Urticaire, démangeaisons et/ou peau sèche
- ___ Perte de cheveux
- ___ Rougeur ou bouffée de chaleur
- ___ Transpiration excessive

Total : _____

Poids

- ___ Excès de nourriture ou de boisson
- ___ Besoin insatiable de certains aliments
- ___ Poids excessif
- ___ Pulsions pour la nourriture
- ___ Rétention d'eau
- ___ Poids insuffisant

Total : _____

Autres

- ___ Maladie fréquente
- ___ Besoin d'uriner fréquent et/ou urgent
- ___ Démangeaisons intimes

Total : _____

SCORE TOTAL : _____

Analyse de vos résultats :

Selon votre score, il me sera possible de vous dire si vos objectifs ou vos symptômes dépendent d'un déséquilibre plus ou moins complexe.

Ou s'il vous suffit de retrouver la forme avec un programme classique.

En effet, la perte de poids, la gestion du stress, le sommeil, l'énergie...

Tout cela peut dépendre de votre physiologie et pas uniquement de vos efforts.

Envoyez-moi votre score total et vos objectifs en quelques lignes sur

david.germeau@gmail.com

afin de recevoir un premier avis 100 % gratuit et sans engagement.

D'ici là, portez-vous bien !



David Germeau
Health Plan Creator

Master spécialisé en Sciences de la santé
Nutritionniste – Entraîneur – Biohacker
Coach certifié de l'institut C.H.E.K