

Consultation en Nutrition Holistique

Merci de bien vouloir compléter ce formulaire avant notre consultation et de me le renvoyer par courriel micheleschulz@gmail.com ou par courrier : 14, rue du Pont de l'Hers, 11230 Chalabre. Toute information restera confidentielle.

Nom, prénom :

N° de téléphone :

Date de naissance :

Courriel :

1. Avez-vous des soucis de santé spécifiques que vous voulez traiter à travers notre consultation ?
Décrivez brièvement ceux qui vous créent le plus de problèmes :

2. Qu'est-ce que vous avez essayé jusqu'à présent pour aider à soulager/soigner ces soucis ? (soins, remèdes/compléments alimentaires/consultation avec un praticien)

3. Sur une feuille à part, tenez un JOURNAL ALIMENTAIRE pendant 3 jours en notant tout ce que vous mangez et buvez, de préférence avec un regard positif, sans jugement, ni justification. Pas de secrets ! Joignez-la à ce questionnaire lors de l'envoi.

4. Est-ce qu'il y a des aliments qui sont problématiques pour vous auxquels vous avez des intolérances/allergies ?

5. Prenez-vous des compléments alimentaires ? Des plantes médicinales ? Des médicaments ?
Si oui, notez lesquels, le dosage, la fréquence.

Consultation en Nutrition Holistique

6. Quel est votre groupe sanguin ?

7. Faites-vous l'expérience d'un ou de plusieurs déséquilibres suivants ? *Cochez ceux qui vous correspondent :*

- sensations de brûlures ou de chaleur dans votre gorge, œsophage ou estomac?
- ballonnements ou flatulences
- coup de barre et/ou endormissement après avoir mangé
- diarrhée
- constipation
- sensations de lourdeur ou pesanteur pour *une longue période* après les repas
- crampes abdominales après avoir mangé
- douleurs intestinales reliées à la nourriture
- goût acide dans la bouche
- sensations de brûlures de la bouche jusqu'à l'estomac après avoir mangé des agrumes
- remontés acides ou un goût de nourriture dans la bouche entre les repas
- rots en dehors du repas
- mauvaise haleine
- odeurs corporelles malsaines
- fatigue chronique ou fréquente
- allergies, sensibilités ou intolérances alimentaires *si oui, à quels aliments ?*
- congestion nasale ou aux sinus (chronique ou souvent)
- inflammation chronique ou fréquente
- eczéma, psoriasis ou d'autres éruptions cutanées
- intolérances/difficultés à digérer les aliments gras (friture, fromages, crème, viandes grasses)
- maux de tête après les repas
- migraines
- ulcères
- gastrites

8. Questions essentielles ou problèmes spécifiques que vous voulez traiter pendant la consultation :

9. Avant la consultation, merci de bien vouloir regarder votre langue dans une glace afin de pouvoir me décrire ce que vous voyez (lignes particulières, couleur, présence ou absence d'enduite blanche, etc.)

*Merci par avance,
Michele*