

RELEVÉ ALIMENTAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit déjeuner							
(Collation)							
Déjeuner							
(Collation)							
Dîner							
Ressentis, difficultés, faim, envie, cause...							

NIVEAU D'ACTIVITE PHYSIQUE

<u>Indiquer le temps passé par jour dans les positions suivantes</u> ↓ ↓ ↓	<u>Jour de semaine</u>	<u>Jour de week-end</u>
Position allongée : sommeil et sieste, repos :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
En position assise : repos, TV, ordinateur, jeux vidéo, lecture, écriture, transport, repas :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
En position debout : toilette, petits déplacements dans la maison, cuisine, travaux ménagers, achats, travail de laboratoire, vente, conduite d'engins :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
Femmes : marche, jardinage ou équivalent, gym, yoga :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
Hommes : activités pro manuelle, debout, d'intensité moyenne (industrie chimique, des machines-outils, menuiserie,,) :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
Hommes : marche, jardinage, activités pro d'intensité élevée (maçonnerie, plâtrerie, réparation auto,,) :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
Sport, activités pro intenses (terrassement, travaux forestiers,,) :	_____ heures/jour	_____ heures/jour
Somme de la colonne doit être égale à :	24 heures/jour	24 heures/jour