



vivaï
experts en nutrition

Lors de la première rencontre qui a pour but d'apprendre à mieux vous connaître, nous réviserions avec vous le journal alimentaire que vous aurez complété au préalable.

Nous vous invitons à suivre les instructions suivantes pour nous permettre de mieux vous accompagner dans le développement de votre plein potentiel.

Bienvenue chez VIVAÏ experts en nutrition

Informations pour l'ouverture de votre dossier!

Date	Référé par
Prénom	Entraîneur
Nom	Médecin de famille, clinique
Cell. Tél. Maison Tél. Bureau	Raison de la consultation
Adresse Ville Code postal	Activités et sports
Courriel	Autres questionnements et intérêts : <input type="checkbox"/> Gestion du poids <input type="checkbox"/> Intolérances et digestion <input type="checkbox"/> Suppléments alimentaires <input type="checkbox"/> Gestion de course <input type="checkbox"/> Préparation à une course <input type="checkbox"/> Hydratation <input type="checkbox"/> Tests génétiques <input type="checkbox"/> Autres _____
Date de naissance	
Emploi	
Assurances couvrant les services de nutritionniste/diététiste <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non Compagnie	<i>Si mineur</i> Nom du répondant Lien

Veillez initialer les affirmations suivantes :

_____ **Je comprends que des frais d'annulation correspondant à 50% du prix de la consultation prévue me seront facturés si jamais j'avise moins d'une journée ouvrable avant mon rendez-vous pour une annulation.**

_____ **Je suis informé et j'accepte les tarifs et modes de paiements.** Les modes de paiements valorisés sont l'argent comptant, les chèques ainsi que Interac*.

_____ **J'accepte de recevoir de l'information via courriel.** Habituellement, pas plus d'une infolettre par mois.

* Les paiements Interac sont seulement disponibles à nos bureaux sur St-Denis, Montréal.

Experts en nutrition

Services offerts

Fort de notre implication et de nos expériences auprès d'athlètes élités depuis plus de 10 ans, notre équipe de nutritionnistes spécialisées vous accompagnent en créant des stratégies nutritionnelles sur mesure à la hauteur de vos ambitions sportives, professionnelles et personnelles.

Évaluation individuelle*			Évaluation en couple			À la carte		
Première rencontre	1h	125 \$	Première rencontre	1h30	180 \$	Première rencontre	1h	125 \$
Plan nutritionnel	1,5h	125 \$	Plans nutritionnels	2h	200 \$	Suivi	1h	100 \$
Remise de plan	1h	100 \$	Remise des plans	1h30	180 \$	Suivi express	30 min	65 \$
Total		350 \$	Total	5h	560 \$	Forfait Performance	6,5h	610 \$
<i>Total étudiant</i>	3,5h	300 \$				Forfait Triathlon	8h	765 \$

*Nous suggérons fortement à nos clients de poursuivre le forfait d'évaluation individuelle avec au moins deux suivis de trente minutes.

Points importants

- Les recommandations nutritionnelles et outils pratiques sont conçus et remis selon le jugement clinique et professionnel des nutritionnistes.
- Votre dossier en format papier est conservé pour une durée de 5 ans. Son contenu peut être partagé entre nutritionnistes de l'équipe Vivai afin de profiter, au besoin, de l'expertise des différentes nutritionnistes.
- Votre dossier peut être transféré entre nutritionnistes à votre demande pour des raisons de disponibilités ou si vos intérêts pourraient être mieux servis avec une autre nutritionniste. Votre dossier peut être fermé et récupéré à votre demande moyennant deux semaines de préavis.
- Il vous sera demandé de payer votre plan nutritionnel à la consultation précédent sa remise.
- Pour que l'ensemble des tarifs du forfait d'évaluation en couple soient applicables, les deux partenaires doivent être vus ensemble et ne peuvent pas répartir l'heure et demie sur plus d'une séance.

----- À remplir par la nutritionniste -----

Premier cheminement sélectionné

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Forfait d'évaluation individuelle | <input type="checkbox"/> Forfait d'évaluation en couple |
| <input type="checkbox"/> À la carte | <input type="checkbox"/> Forfaits |

Consentement

J'ai lu et j'accepte les conditions, tarifs et informations importantes citées en pages 2 et 3 de ce document.

Client

Nutritionniste

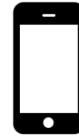
GUIDE DU NOUVEAU CLIENT

Instructions pour le journal alimentaire

☐ Inscrivez tous les aliments et liquides consommés pendant 2 jours en incluant la date et l'heure.

Trucs de pro

- Prendre des photos
- Garder un calepin sous la main
- Utiliser l'enregistreur vocal sur votre téléphone
- Télécharger une application mobile (ex.: my fitness pal)

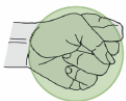


☐ Comparez toutes les quantités à des objets usuels ou à des tasses à mesurer.

Trucs de pro

Référez-vous à votre main pour évaluer rapidement les quantités!

1 tasse



1/2 tasse



90 grammes



1 c.à thé



À ne pas oublier

- Les sauces, vinaigrettes et condiments
- Si l'aliment est frais, en conserve ou en sauce
- La marque de l'aliment
- Le % de matières grasses pour les produits laitiers
- Information nutritionnelle pertinente (gras, glucides, protéines)
- Les breuvages consommés

Instructions pour le journal d'exercices

☐ Inscrivez toutes vos activités de la semaine incluant :

- Le jour et l'heure de l'activité
- Le type d'activité
- La durée
- L'intensité selon l'échelle de Borg

Truc de pro

Si vous avez un plan d'entraînement spécifique pour vous, apportez-le lors de votre rencontre avec la nutritionniste.

Si vous avez besoin d'aide pour compléter le journal, n'hésitez pas à nous contacter!

RPE	ÉCHELLE DE BORG
1	Sans effort
2	Extrêmement légère
3	
4	Très légère
5	
6	Légère
7	
8	Un peu difficile
9	
10	Difficile
11	
12	Très difficile
13	
14	Extrêmement difficile
15	Effort maximal

Nom : Date : <input type="checkbox"/> semaine <input type="checkbox"/> fin de sem.	Type de journée : <input type="checkbox"/> entraînement <input type="checkbox"/> compétition <input type="checkbox"/> repos
--	---

Heure/Endroit	Quantité	Aliments / Boissons	Marques
Ex. 8h-maison	2 tranches 1 càs	de pain beurre d'arachide	Bon Matin blé entier 100% naturel Kraft

Description des entraînements/activités

Nom : Date : <input type="checkbox"/> semaine <input type="checkbox"/> fin de sem.	Type de journée : <input type="checkbox"/> entraînement <input type="checkbox"/> compétition <input type="checkbox"/> repos
--	---

Heure/Endroit	Quantité	Aliments / Boissons	Marques

Description des entraînements/activités

Questionnaire de fréquence alimentaire

Essayez d'être le plus précis possible lorsque vous indiquez les quantités. *Vous aurez probablement besoin de sortir vos tasses à mesurer, vos cuillères, vos verres, vos bols...*

Précisez le % de M.G. et la marque au possible.	Nombre de fois par...			Grosseur de la portion
	Par Jour	Par Semaine	Par Mois	
Lait ___3,25% ___2% ___1% ___0% ___s/lactose ___chocolat				
Boisson de soya ___nature ___ légère ___ saveur				
Boisson d'amande ou de riz ___ nature ___ légère ___ saveur				
Yogourt _____% mg Quelle sorte ?				
Fromage _____% mg				
Fromage cottage ou autre fromage frais _____% mg				
Fromage à la crème ___régulier ___part. écrémé ___ultra léger				
Viandes rouges (bœuf, cheval...) Mangez-vous le gras ? ___oui ___non				
Poulet, dinde Mangez-vous la peau ? ___oui ___non				
Porc (côtelette, rôti, « choppe »...)				
Croquettes de poulet ou de poisson				
Poisson (saumon, sole...)				
Thon en conserve ___ dans l'eau ___ dans l'huile				
Viandes froides (jambon, poulet, pastrami, dinde, capicolli...)				
Charcuteries (salami, pepperoni, bologne, prosciutto...)				
Crevettes ou autres fruits de mer				
Œufs				
Pizza (maison ou restaurant)				
Saucisses				
Légumineuses (pois chiches, fèves rouges, lentilles, fèves de soya ...)				
Tofu				
Noix et graines				
Beurre d'arachide ___régulier ___léger				
Barre de protéines quelle sorte ?				
Poudre de protéines quelle sorte ?				
Pain (blanc, blé, multi-grains, raisins, baguette, etc.)				
Pain pita / Pain tortilla				
Bagel (nature ou grains entiers)				
Muffins anglais				
Croissant				
Muffins (maison ou commerciaux)				
Pâtes				
Riz				
Quinoa / bulghur / couscous				
Craquelins / Galettes de riz				
Barres de céréales ou granola				
Céréales à déjeuner / Gruau quelle sorte ?				

Précisez le % de M.G. et la marque au possible.	Nombre de fois par...			Grosseur de la portion
	Par Jour	Par Semaine	Par Mois	
Fruits frais				
Fruits en conserve toutes variétés ____ dans le jus ____ égouttés				
Compotes de fruits				
Fruits secs fruit to go, dattes, figues, raisins, abricots, pruneaux...				
Jus de fruits				
Légumes frais				
Légumes cuits / surgelés				
Soupes				
Salades				
Jus de légumes				
Pomme de terre bouillie, au four, purée...				
Avocat				
Hummus				
Olives				
Frites				
Beurre ou margarine ?				
Huile pour la cuisson (olive, canola...)				
Mayonnaise				
Sauces (Knorr, brune, aigre-douce, BBQ)				
Chips				
Pop corn ____ régulier ____ léger ____ sans gras				
Biscuits quelle(s) sorte(s) ?				
Nutella				
Confitures (régulières ou s/sucre)				
Sirops, miel, sucre, cassonade				
Pouding				
Crème glacée ou yogourt glacé				
Chocolat / Barres de chocolat				
Bonbons				
Boissons gazeuses ____ régulière ____ diète				
Boissons énergisantes (Guru, Red Bull, Base...)				
Café/thé Ajoutez-vous quelque chose ?				
Eau				
Boissons énergétiques (Gatorade...)				
Vin				
Bière ____ régulière ____ légère ____ smirnoff				
Spiritueux vodka, rhum...				
Autre				