

# DEMANDER / DONNER DES CONSEILS

**Vous êtes très stressé(e) à cause du travail ou des études. Vous n'arrivez pas à vous détendre.**



**Vous dormez très mal depuis plusieurs semaines. Vous vous réveillez souvent pendant la nuit.**



**Vous mangez beaucoup de fast-food et très peu de fruits et légumes. Vous voulez changer vos habitudes.**



**Vous avez une vie très sédentaire. Vous ne faites jamais de sport et vous vous sentez fatigué(e).**



**Vous voulez perdre un peu de poids, mais vous ne savez pas par où commencer.**



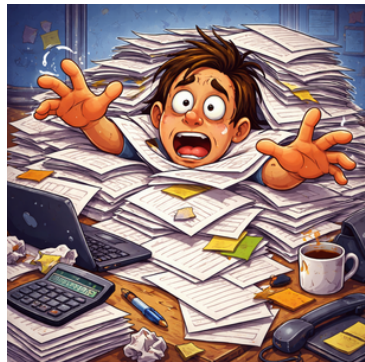
**Vous fumez beaucoup et vous voudriez arrêter, mais c'est difficile et vous ne savez pas comment faire.**



**Vous passez trop de temps devant les écrans. Vous vous sentez souvent fatigué(e).**



**Vous travaillez beaucoup et vous n'avez presque pas de temps pour vous.**



**Vous êtes souvent fatigué(e) et vous n'avez pas d'énergie pendant la journée.**



# DEMANDER / DONNER DES CONSEILS

**Vous voulez vous remettre en forme, mais vous manquez de motivation.**



**Vos enfants sont très sédentaires et vous ne savez pas comment les motiver à faire plus d'activité physique.**



**Vous buvez beaucoup de café dans la journée. Vous êtes souvent nerveux / nerveuse et vous dormez mal.**



**Vous grignotez entre les repas, surtout des produits sucrés. Vous aimeriez arrêter cette habitude.**



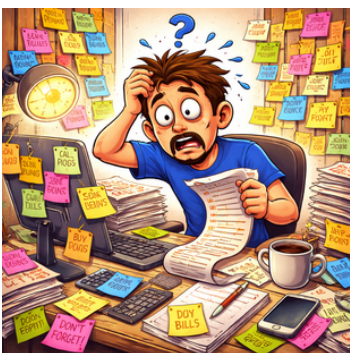
**Vous voulez manger plus sainement, mais vous n'avez pas le temps de cuisiner.**



**Vous faites du sport de manière irrégulière. Vous commencez motivé(e), mais vous abandonnez rapidement.**



**Vous avez beaucoup de choses à faire tous les jours et vous avez du mal à vous organiser.**



**Vous pensez que votre alimentation n'est pas équilibrée et vous ne savez pas par où commencer.**



**Vous avez mal au dos à cause de votre travail ou de vos études. Vous ne savez pas quoi faire pour aller mieux.**

