

Coach personnalisé VitaGreeny

Questionnaire Bien-Être & Vitalité

💡 Et si tu pouvais améliorer ton bien-être avec des solutions naturelles adaptées à TES besoins ?

Ce mini diagnostic (3 minutes) me permettra de mieux comprendre :

- ✓ Ton niveau d'énergie et de vitalité
- ✓ Tes besoins en nutrition et digestion
- ✓ Tes douleurs éventuelles (articulaires, musculaires)
- ✓ Tes préoccupations sur la peau (sécheresse, rougeurs, imperfections, anti-âge...)

👉 En fonction de tes réponses, je pourrai te proposer des conseils personnalisés et des solutions naturelles adaptées à ton quotidien.

- ◆ Confidentialité : Tes réponses restent privées et me permettent simplement de mieux te conseiller.

C'est parti !

* Indique une question obligatoire

1. Adresse e-mail *

2. Prénom *

3. Nom *

4. Téléphone

5. Sexe

Plusieurs réponses possibles.

Homme

Femme

Autre : _____

6. Quel âge as-tu ?

7. Quel est ton poids actuel ? Quel est ton poids idéal ?

Ton bien-être général

8. 1. Comment te sens-tu en ce moment sur une échelle de 1 à 10 ? (1 = épuisé(e), 10 = en pleine forme) *

Plusieurs réponses possibles.

- 1-3 🥱 (Je suis souvent fatigué(e), sans énergie)
- 4-6 😕 (Je me sens moyen, des hauts et des bas)
- 7-8 😊 (Je vais plutôt bien, mais je pourrais optimiser mon bien-être)
- 9-10 🔥 (Je suis en pleine forme, mais toujours preneur(se) de conseils)

9. 2. Quels sont tes principaux objectifs bien-être ? (Plusieurs choix possibles)

Une seule réponse possible.

- 🛌 Retrouver plus d'énergie et lutter contre la fatigue
- 🍏 Améliorer ma digestion et mon alimentation
- 🏋️‍♀️ Perdre du poids et me tonifier naturellement
- 🛌 Mieux dormir et réduire mon stress
- 🧴 Prendre soin de ma peau et de mes cheveux
- 🕒 Retarder les effets du vieillissement et améliorer l'élasticité de ma peau
- 🦷 Soulager mes douleurs articulaires et musculaires
- 🛡️ Renforcer mon immunité et ma santé générale

Ton mode de vie et habitudes

10. 3. Quelle est la difficulté qui te pèse le plus en ce moment ? *
(Coche celle qui te parle le plus)

Plusieurs réponses possibles.

- Je manque d'énergie et je suis souvent fatigué(e)
- Je prends du poids facilement et j'ai du mal à perdre
- Mon sommeil est irrégulier et je me réveille fatigué(e)
- Mes articulations ou mes muscles me font régulièrement souffrir
- J'ai des soucis digestifs (ballonnements, inconfort après les repas)
- Ma peau me pose problème (sécheresse, rougeurs, imperfections, rides)

11. 4. As-tu déjà testé des compléments alimentaires ou des soins naturels ? *

Plusieurs réponses possibles.

- Oui, et je suis convaincu(e) par leurs bienfaits
- Oui, mais je n'ai pas encore trouvé ce qui me convient vraiment
- Non, mais j'aimerais essayer
- Non, et ça ne m'intéresse pas

Ton énergie et ta nutrition

12. 5. Comment te sens-tu le matin au réveil ? *

Plusieurs réponses possibles.

- 🌞 En pleine forme, prêt(e) à attaquer la journée
- ⌚ J'ai besoin d'un long moment pour émerger
- ☕ Je carbure au café sinon je ne tiens pas
- 😴 Je suis fatigué(e), peu importe combien d'heures je dors

13. 6. À quelle fréquence fais-tu attention à ton alimentation ? *

Plusieurs réponses possibles.

- 🍏 Tous les jours, je privilégie des aliments sains
- 🎯 La plupart du temps, mais avec des écarts
- 🍷 Assez rarement, j'aimerais mieux faire
- 🍔 Pas du tout, je mange comme ça vient

14. 7. Bois-tu suffisamment d'eau dans la journée ? *

Plusieurs réponses possibles.

- 💧 Oui, plus de 2 litres
- ☕ Je bois plus de café/thé que d'eau
- 🍷 Je consomme surtout des sodas ou boissons sucrées
- 🚰 J'oublie souvent de boire de l'eau

Peau, anti-âge & douleurs articulaires

15. 🕒 Ta peau est-elle un sujet de préoccupation pour toi ? *
(Choisis ce qui te correspond)

Une seule réponse possible.

- Ma peau est souvent sèche ou déshydratée
- J'ai des imperfections ou une peau grasse
- J'ai tendance aux rougeurs et irritations
- J'ai des douleurs ou démangeaisons liées à de l'eczéma ou du psoriasis
- 🧐 Je remarque des signes de vieillissement (rides, perte de fermeté, peau terne)
- Non, je n'ai pas de souci particulier avec ma peau

16. 🦋 Ressens-tu des douleurs articulaires ou musculaires ? *

Plusieurs réponses possibles.

- Oui, j'ai des douleurs chroniques (arthrose, rhumatismes, tendinites...)
- Oui, mais surtout après le sport ou un effort physique
- Oui, j'ai parfois des raideurs ou des gênes dans mes articulations
- Non, pas particulièrement

Dis moi en plus sur tes problèmes rencontrés ?

17. Intestins / Système immunitaire

Une seule réponse possible.

- Pb d'estomac / d'intestins / de digestion
- Je veux un système immunitaire plus fort
- Je suis sujet aux infections / refroidissement
- J'ai des allergies / Rhume des foins
- J'ai souvent des fringales
- Je fume

18. Sport

Une seule réponse possible.

- Je veux être encore plus performant
- J'ai souvent des courbatures
- Je veux avoir plus de masse musculaire
- J'aimerais avoir une meilleure récupération

19. Pour les femmes

Une seule réponse possible.

- Je veux prévenir l'ostéoporose
- J'ai des pb de règles

20. Pour les enfants

Une seule réponse possible.

- Difficultés de concentration
- Allergies / intolérances
- Troubles du comportement

Tes attentes et ton suivi personnalisé

21. 9. Quels types de solutions naturelles t'intéressent le plus ? (Plusieurs choix * possibles)

Une seule réponse possible.

- 🍷 Boissons à l'aloé vera pour l'énergie et la digestion
- 🍌 Compléments alimentaires pour renforcer l'immunité et l'énergie
- 🏋️ Programmes naturels pour la minceur et le rééquilibrage alimentaire
- 🧴 Soins naturels pour la peau et les cheveux
- 🧖 Produits anti-âge pour améliorer l'élasticité de la peau et prévenir le vieillissement
- 🦴 Produits ciblés pour soulager mes douleurs articulaires et musculaires
- 🏃 Solutions pour le sport et la récupération

22. Combien vaut ton bien-être par jour

Plusieurs réponses possibles.

- 3 €
- 4 €
- 5 €
- Plus par jour

23. Observations / Commentaires

24. 11. Comment préfères-tu être contacté(e) ? *

Plusieurs réponses possibles.

- 📧 Par e-mail
- 📱 Par WhatsApp
- 📞 Par téléphone
- 😬 Je préfère recevoir des infos avant de décider

Merci pour tes réponses !

Je vais analyser tes réponses et te proposer des conseils adaptés pour booster ton bien-être. Tu recevras bientôt des solutions naturelles qui correspondent parfaitement à tes besoins.

Si tu veux échanger directement, envoie moi un message et je t'aiderai à trouver la meilleure solution pour toi !

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google.

Google Forms

