

Cas pratique 2 : Nutrition-Vitalité

Paul, **25 ans**, conseiller immobilier, a décidé de se remettre au sport, car il ne va plus autant au foot avec ses amis depuis qu'il travaille à plein temps.

Il se sent plus fatigué qu'avant.

Il apprécie faire la cuisine, mais n'ayant pas trop d'idées, il consomme souvent la même chose.

Notons qu'il déteste les légumes verts.

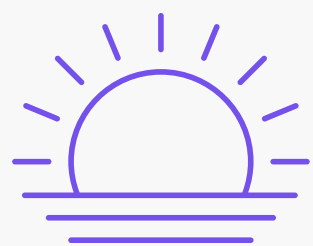
Tous les week-end, il mange du fast-food avec sa copine.

Il souhaite se remettre au sport **3** à **4** fois par semaine, car il a souscrit un abonnement mensuel.

Son objectif est de perdre le poids qu'il a pris depuis peu et avoir une alimentation adaptée à sa pratique sportive.



Voici une journée type concernant l'organisation de ses repas :



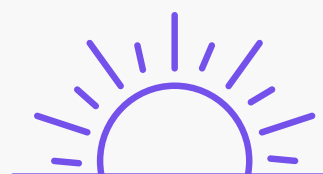
PETIT DÉJEUNER

- Céréales "lion"
- Café sans sucre
- 1 banane



DÉJEUNER

- 200 g de pâtes au pesto
- 1 morceau de pain
- 1 steak haché avec de la mayonnaise
- + il se ressert 100 g de pâtes pour ne pas gâcher



GOÛTER

- Une barre de céréales après son sport journalier



DINER

- Salade riz-maïs-thon -œuf dur
- Vinaigrette "Lesieur"
- Tartine de chèvre chaud
- 1 yaourt à la vanille
- 1 pomme

QUESTIONS :

- 1 Comment l'accueillez-vous ?
Sur quel axe allez-vous orienter la consultation ?
- 2 Menez une analyse sur une journée de son carnet alimentaire.
Donnez-lui des conseils adaptés à sa situation et soulevez les erreurs et points d'amélioration potentiels dans ses habitudes.
- 3
- 4 Quel position/comportement adopté ?