

Nom :	Poids :	Sexe :
Âge :	Taille :	Date de mesure :

Consultez le guide santé Lifemetrics remis par votre pharmacien.

Indice d'Activité Métabolique IAM : Patient très fatigué

Conseils généraux : Favoriser un sommeil de qualité, réduire les sources de stress dans l'environnement, intégrer une activité physique modérée (telle que la marche, le yoga, la gymnastique ou le vélo), et adopter une alimentation équilibrée et variée pour apporter l'énergie nécessaire et le bien-être général.

Si cet état se prolonge, votre pharmacien est à votre disposition pour vous conseiller et, si besoin, vous orienter vers un professionnel de santé compétent.

Compléments alimentaires : Mélange de vitamines et minéraux (Max. 100 % des RNP*) / Complémentation en oméga 3 à longue chaîne (Labellisation EPAX, XO, Friends of the sea - 1- 2g par jour selon formulation) / Supplémentation en Magnésium bio-disponible(Max. 300 mg / bysglicinate-glycérophosphates- citrates) / Complémentation en Fer bio-disponible (glycérophosphate) après évaluation des stocks de ferritine

Phytothérapie : Valériane, Passiflore, Houblon, Mélisse, Rhodiola, Ginseng, Éleuthérocoque, Camomille, Aubépine, Eschscholzia

Aromathérapie : Menthe poivrée, Romarin à cinéole, Citron, Eucalyptus radié

Masse cellulaire active (%Poids) : Patient peu actif avec une hygiène de vie à améliorer

Conseils généraux : Favoriser un sommeil de qualité, réduire les sources de stress dans l'environnement, intégrer une activité physique modérée (telle que la marche, le yoga, la gymnastique ou le vélo) et adopter une alimentation équilibrée et variée pour apporter l'énergie nécessaire et le bien-être général.

Si cet état se prolonge, votre pharmacien est à votre disposition pour vous conseiller et, si besoin, vous orienter vers un professionnel compétent.

Compléments alimentaires : Mélange de vitamines et minéraux (Max. 100 % des RNP*) / Complémentation en oméga 3 à longue chaîne (Labellisation EPAX, XO, Friends of the sea - 1- 2g par jour selon formulation)/ Supplémentation en Magnésium bio-disponible(Max. 300 mg / bysglicinate-glycérophosphates- citrates) / Complémentation en Fer bio-disponible (glycérophosphate) après évaluation des stocks de ferritine

Phytothérapie : Valériane, Passiflore, Houblon, Mélisse, Rhodiola, Ginseng, Éleuthérocoque, Camomille, Aubépine, Eschscholzia

Aromathérapie : Menthe poivrée, Romarin à cinéole, Citron, Eucalyptus radié

Masse Grasse (%Poids) : Patient avec un pourcentage de masse grasse dans les normes de bonne santé

Conseils généraux : Maintenir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée et variée

Index de Masse Musculaire(kg/m²) : Patient avec une masse musculaire dans les normes de bonne santé.

Conseils généraux : Maintenir une activité physique régulière et une alimentation équilibrée et variée

Contenu Minéral Osseux (%MNG) : Patient avec une qualité osseuse normale et satisfaisante

Conseils généraux : Maintenir une activité physique régulière afin de préserver la qualité osseuse.

Hydratation de la Masse Non Grasse(%) : Hydratation tissulaire satisfaisante

Conseils généraux : Boire 1L à 1,5 L d'eau, par petites gorgées tout au long de la journée.

Eau Extracellulaire Ve (L) : Patient pouvant présenter une déshydratation extracellulaire, soit un manque d'apports hydriques dans les 24 à 72 dernières heures.

Conseils généraux :

- Augmentez votre apport en eau à 1,5 L par jour, en buvant par petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes, et adaptez votre consommation aux conditions (canicule, chauffage en hiver, activité physique).
- Limitez les boissons diurétiques comme le café, le thé ou les tisanes minceur, qui accentuent la déshydratation
- Utilisez des pastilles d'hydratation sans sorbitol et sans oxyde de magnésium marin (2 à 5 pastilles par jour maximum)
- Instaurez une activité physique
- Utilisez des bas de contention
- Utilisez des semelles orthopédiques (inconfort, douleurs liées aux Œdèmes)
- Réalisez des séances de pressothérapie

Eau Intracellulaire Vi (L) : Patient pouvant présenter une déshydratation intracellulaire, soit impactant l'hydratation fonctionnelle et profonde.

Conseils généraux : Augmentez votre apport en eau à 1,5 L par jour, en buvant par petites gorgées toutes les 10 à 15 minutes, et votre consommation aux conditions (canicule, chauffage en hiver, activité physique).

Nom :	Poids:	Sexe :
Âge :	Taille:	Date de mesure :

Limitez les boissons diurétiques comme le café, le thé ou les tisanes minceur, qui accentuent la déshydratation.

Utilisez des pastilles d'hydratation sans sorbitol et sans oxyde de magnésium marin (2 à 5 pastilles par jour maximum).