



Accusé de réception et reconnaissance

Plan alimentaire clé en main

À propos de ce plan alimentaire

Ce plan alimentaire est un guide conçu pour aider les personnes qui souhaitent améliorer leur alimentation. Il propose une structure basée sur une estimation des besoins énergétiques, notamment selon l'âge, la taille, le poids et le niveau d'activité physique.

Les besoins peuvent toutefois varier d'une personne à l'autre et évoluer avec le temps. Une grossesse, une maladie, un changement important du niveau d'activité physique ou toute autre modification d'un facteur utilisé dans l'estimation peut faire en sorte que l'apport suggéré soit inférieur ou supérieur aux besoins réels.

Je comprends que :

- ce plan est un outil éducatif et une structure de référence;
- il ne remplace pas mes signaux de faim et de satiété;
- il ne garantit pas le maintien, le gain ou la perte de poids;
- il ne remplace pas une évaluation ni un suivi individualisé par un professionnel de la santé;
- si ma situation ou mon état de santé change, le plan pourrait devoir être réévalué.

Quand demander un accompagnement individualisé ?

Si j'éprouve des difficultés à appliquer le plan, à préparer mes repas ou à faire des choix à l'épicerie, ou si je vis de la restriction alimentaire, des épisodes d'hyperphagie, des problèmes digestifs ou tout autre problème de santé, il est recommandé de consulter une nutritionniste pour une évaluation et un accompagnement adaptés à ma situation.

Reconnaissance

Je confirme avoir lu et compris les informations ci-dessus. Je comprends la portée et les limites du plan alimentaire clé en main et j'accepte de l'utiliser comme un guide général, en tenant compte de mes signaux de faim et de satiété ainsi que de l'évolution de ma situation.

Signature

Date