

DIAGNOLIFE®
MODE DE VIE • FORME AU QUOTIDIEN



EVALUATION DES HABITUDES DE VIE

**UN OUTIL AU SERVICE DE LA FORME
DE 15 À 99 ANS !**



DIAGNOLIFE est un outil d'évaluation du mode de vie proposé par l'IRFO. Il comporte une série de 39 questions, établies en lien avec des scientifiques et administrées via un questionnaire interactif.

5

THEMATIQUES : l'activité physique, l'alimentation, le sommeil, le niveau de forme et la motivation au changement.



L'OBJECTIF est de prendre conscience de son mode de vie pour ensuite envisager des pistes d'amélioration. Faire le point sur son état de forme est capital pour retrouver confiance et motivation au quotidien.



**Expert
fédérateur
en prévention
santé**

**FAIRE PRENDRE
CONSCIENCE DE
SON MODE DE VIE**



Développé pendant 2 ans au cours d'un programme Recherche-Action par des experts, le questionnaire établit une photo des habitudes de vie des participants. Il permet de mieux cerner l'origine de certaines problématiques et donc de faire le nécessaire pour essayer d'y remédier.



Le questionnaire DIAGNOLIFE permet de définir le profil "mode de vie" de la personne, en se basant strictement sur les recommandations officielles actuelles du PNNS et de l'OMS.

Pour chacun des paramètres, la réponse est automatiquement comparée à leurs recommandations, et une synthèse permet à l'individu comme à son accompagnant de tirer rapidement les enseignements du mode de vie et de définir les améliorations nécessaires.



Déroulement :

Le questionnaire est individuel (10 min.)

L'accès se fait simplement à l'aide d'un code sur "Place Forme". Chaque participant aura été préalablement inscrit dans le respect du RGPD.

Les résultats sont communiqués individuellement et immédiatement interprétés et comparés aux recommandations officielles PNNS et OMS.



**Expert
fédérateur
en prévention
santé**

**Plus d'infos
sur cette offre :**

