

ANNEXE DIGITALE AUX TOPOS EXPERTS

LE CARNET D'ÉVOLUTION (LES « SENTINELLES »)

Tenir un carnet d'évolution selon le modèle ci-après. Avant de commencer la réforme alimentaire, choisir 3 sentinelles d'évolution :

- digestion (crampes, ballonnements, vents, nausées...),
- transit (se baser sur l'échelle de Bristol),
- peau,
- odeurs corporelles,
- confusion mentale, concentration,
- douleurs articulaires ou musculaires,
- sommeil (qualité, durée, récupération),
- nerfs, sautes d'humeur, gestion du stress, etc.

Codifier l'état actuel depuis 1 (médiocre) jusqu'à 10 (parfait).

En cure de quinze jours, noter l'évolution tous les quatre jours.

En plate-forme au long cours, noter moins souvent pour une réforme au long cours : tous les dix ou quinze jours

C'est en comparant les données à tête reposée que l'on peut évaluer les effets de la transition alimentaire et, le cas échéant, la justesse du choix du programme pour un mangeur particulier.

Un carnet de notes des menus peut être téléchargé du site, via les bonus « B+ » de www.lestoposdetaty.com/sortir.

Sentinelles	J 0	J 4 ou J 15	J 8 ou J 30	J 12 ou J 45	J 16 ou J 60	commentaires
1..						
2..						
3..						

Voir d'autres outils via www.taty.be/audits/blog.html