



La bonne mesure pour gérer
ma forme et mon bien-être

SOMMAIRE

- Niveau de forme
- Stress
- Anxiétés
- Motivations
- Zones du corps
- Préconisations phy et psy
- Préconisations stress et anxiétés
- Préconisations diététiques
- Spa expert

www.bybeflow.com

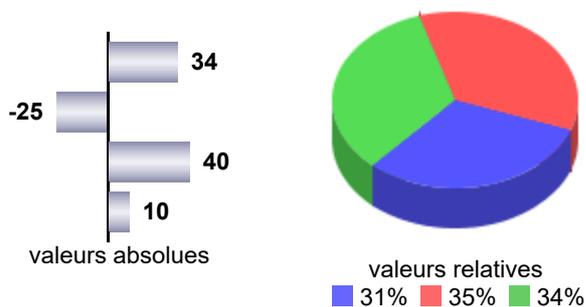
3 CERVEAUX

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



Facteurs de comportement

RN=/+: Le niveau de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est dans une forme mentale plutôt haute. Il en résulte qu'il recherche la nouveauté plus souvent qu'il ne l'évite car il est naturellement attiré par les choses nouvelles.

AE=/+: Selon le niveau de ce facteur si <-25 le sujet est préoccupé si >-24 ou a été préoccupé par un ou plusieurs causes. Dans les deux cas, il est dans la voie de la remontée. Il recommence à pouvoir faire face de plus en plus facilement aux situations nouvelles. Sa recherche de la nouveauté est également en remontée.

BR++: Le niveau très élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est une personne extrêmement sociable et affective qui est aussi motivée par un besoin de récompense et de reconnaissance très important. Le stress et l'anxiété sont également très présents.

STABILITE BIOPHYSIQUE : Si entre -9 et 0 : actuellement le sujet est un peu fatigué. Il doit faire attention à son sommeil et à son alimentation. Entre +1 et +15, actuellement le sujet a une bonne énergie physique qui lui permet de faire face et d'entreprendre.

FORMES

NIVEAU DE FORME :

PHYSIQUE			
Niveau de forme physique:		3	Bon. Etat physique satisfaisant
EMOTIONNEL:			
Niveau de forme émotionnel:		5	Excellent. L'efficacité et le bien-être seront optimisés par le niveau de forme émotionnel.
MENTAL:			
Niveau de forme mentale:		3	Bon. La forme mentale peut influencer de manière positive l'efficacité et le bien-être.

STRESS

LE STRESS:

NIVEAU DE STRESS:			
Niveau global de réponse de l'organisme à un choc ou une agression:		2	Stress assez présent. La réponse de l'organisme dépendra de la nature du stress généré.
BON STRESS			
Stress positif se manifestant par la joie. La personne contrôle les éléments de la situation.		3	Bien présent. Vous maîtrisez bien les situations stressantes.
STRESS PERTURBANT			
Stress négatif liées au non contrôle de la situation stressante. Agitation et Anxiété.		3	Souvent manifesté. Certaines situations stressantes peuvent vous rendre anxieux (se), agité (e)
REPONSE AU STRESS			
Réaction corporelle à un stimulus par « alarme sympathique » ou par réflexe de fuite/lutte.		5	Réponse au stress présente, de nature alternée.

ANXIÉTÉS

LES ANXIETES:

ANXIETE SITUATIONNELLE:			
Etat émotionnel immédiat se traduisant par appréhension, peur, tension et accroissement de l'éveil:		3	Présente avec induction de l'éveil et de la vigilance.
ANXIETE COGNITIVE			
composant mental de l'anxiété induit par peur de l'échec, du jugement, perte de		2	Assez souvent présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus

l'estime de soi:

facilement réalisables.

ANXIETE SOMATIQUE

Composante physique de l'anxiété avec perceptions de réponses physiologiques:



Présente. L'organisme montre souvent une somatisation de l'anxiété.

ANXIETE CHRONIQUE

Prédisposition à percevoir comme menaçantes certaines situations et à y répondre anxieusement:



Disposition présente.

MOTIVATIONS ET POTENTIELS

MOTIVATION GLOBALE:

INHERENTE A L'INDIVIDU (DURABLE):

Motivation dont la source est située dans le sujet lui même:



Excellente. Elle doit sans difficulté permettre la personne d'améliorer sa performance.

SOCIALE (EPHEMERE):

Motivation de type extérieure, de nature éphémère, définit le besoin de socialité du sujet :



Excellente. La performance peut s'appuyer sans excès sur cette motivation.

MOTIVATION INTRINSEQUE (D'ACCOMPLISSEMENT):

CHALLENGE PERSONNEL:

Motivation intrinsèque trouvant sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer:



Excellente. Le challenge personnel est au maximum, la performance est majorée par celui-ci.

APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):

Le flow est la capacité de jouer de ses compétences et à savoir harmoniser ses forces et faiblesses



Excellente. La performance est fortement amplifiée par le flow.

MOTIVATION COMPOSEE:

AUTO EFFICACITE:

Motivation par la croyance du sujet en sa compétence et en sa capacité à réussir une tâche donnée :



Très bonne.

EFFET DU MENTAL SUR LA MOTIVATION:

RELATION A L'ECHEC (ESPOIR DANS LE FUTUR):

Capacité à garder l'espoir dans le futur:



Très bonne. Elle est un atout important dans la majoration de la motivation et de la performance.

OPTIMISME:

Attribution causale d'optimisme :



Assez bonne. L'optimisme peut être utilisé pour améliorer la motivation et dans une moindre mesure la performance.

MAINTIEN DES OBJECTIFS:

GESTION DU TEMPS:

Gestion du court terme:



Bonne. La gestion du court terme est prise en compte dans l'optimisation de la performance.

ZONES DU CORPS

ETAT PHYSIQUE ET PRECONISATIONS

ETAT DES ZONES PHYSIQUES

ZONE ABDOMINALE BASSE



Zone peu prioritaire.

ZONE ABDOMINALE HAUTE



▲ Zone prioritaire.

ZONE CERVICALE



Zone importante.

ZONE DE L'EPAULE DROITE



▲ Zone importante.

ZONE DE L'EPAULE GAUCHE



▲ Zone importante.

ZONE DE LA GORGE



Zone importante.

ZONE DE LA TETE



Zone non prioritaire.

ZONE DORSALE



Zone peu prioritaire.

ZONE LOMBAIRE		5	Zone non prioritaire.
ZONE PELVIENNE		4	Zone peu prioritaire.
ZONE THORACIQUE		5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT		4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE		4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT		4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE		4	Zone peu prioritaire.

- Non interprété -

PRÉCONISATIONS (STRESS ET ANXIÉTÉS)

PRECONISATIONS NIVEAU EXPERT

HUILES ESSENTIELLES

Basilic (stress corporel)		2	Indication forte.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) (anxiolytique, sédative)		1	Indication forte.
Mandarine (sédation mentale, régulation du système nerveux)		3	Indication possible.

CRISTAUX

Aigue Marine (stress émotionnel)		1	Indication forte.
Quartz rose (stress mental)		1	Indication Forte.
Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement)		3	Indication possible.

ELIXIRS FLORAUX

Agrimony (hypersensibilité, stress intériorisé)		5	Indication inexistante.
Aspen (peurs, inquiétude)		4	Indication faible.
Impatiens (nervosité extériorisée, stress avec agitation)		2	Indication forte.
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent)		3	Indication possible.
Vervein (anxieux, agité)		3	Indication possible.

MANAGEMENT ET GESTION DU STRESS

TECHNIQUES HUMAINES

Modelage		4	Indication possible sur zones définies.
Relaxation progressive de Jacobson		2	Indication possible.
Respiration ventrale (libération du para sympathique)		2	Indication possible.
Training autogène de Schultz		5	Indication inexistante.

TECHNIQUES MECANIQUES

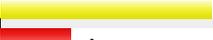
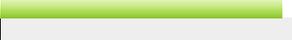
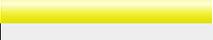
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie)		1	Indication forte.
Cohérence cardiaque		1	Indication forte.
Modelage mécanique		3	Indication possible.
Relaxation musicale guidée		1	Indication forte.

PRÉCONISATIONS PHY ET PSY

ETAT PHYSIQUE ET PRECONISATIONS

PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices de force		5 Exercice sans importance.
Exercices dans l'eau		4 Exercice peu important.
Exercices de chaleur		5 Exercice possible.
Exercices de mouvements		3 Exercice important. Vous devez travailler les étirements musculaires.
Respiration ventrale (libération du parasympathique):		2 Exercice important. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES		
Activités de stimulation mentale		4 Activité peu importance
Activités mentales de détente relaxation		3 Vous devez travailler votre relaxation. Par exemple exercices de respiration abdominale.
Activités mentales de concentration		2 Les exercices de concentration sont très importants pour vous en ce moment. Vous devez pratiquer des techniques de concentration pour obliger votre esprit à rester fixer sur un même sujet. Par exemple lire un texte de 3 pages en restant concentré et en s'obligeant à faire un résumé à la fin

PRÉCONISATIONS DIÉTÉTIQUES

DIETETIQUE		
PRODUITS ANIMAUX		
Boeuf		3 Consommation indifférente.
Canard		4 Consommation conseillée
Fruits de mer		4 Consommation conseillée.
Lapin		4 Consommation conseillée.
Mouton		3 Consommation indifférente.
Oeufs durs et omelettes		1 Consommation défavorable.
Poulet		3 Consommation indifférente.
GRAINES ET FRUITS SECS		
Arachide		3 Consommation indifférente.
LEGUMES		
Salades vertes et endives		4 Consommation conseillée.
Ail		1 Consommation défavorable.
Courges et courgettes		4 Consommation conseillée.
Epinards		4 Consommation conseillée.
FRUITS		
Abricot		3 Consommation indifférente.
Banane		4 Consommation conseillée.
GRAINES ET FRUITS SECS		
Gâteaux		1 Consommation défavorable.
Haricots verts		3 Consommation indifférente.
FRUITS		
Melon		1 Consommation défavorable.
GRAINES ET FRUITS SECS		
pâtes		1 Consommation défavorable.
FRUITS		
Pêche		2 Consommation à éviter.

poire		4	Consommation conseillée.
Pomme:		4	Consommation conseillée.
PLANTES, HERBES ET TISANES			
Camomille		3	Consommation indifférente.
Menthe		3	Consommation indifférente.
Verveine		4	Consommation conseillée.
EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS			
Café		2	Consommation à éviter.
Chocolat		2	Consommation à éviter.
Vins		1	Consommation défavorable.
GRAINES ET FRUITS SECS			
Graines et fruits secs		2	Consommation à éviter.
EPICES, CONDIMENTS, HUILES			
Piment		2	Consommation à éviter.
Poivres		1	Consommation défavorable.

SPA EXPERT

CHROMOS TECHNOLOGIES

PHYSIO-SHAPE

Physio-Shape		4	Indication faible.
--------------	--	---	--------------------

SPA EXPERT

TYPE DE SOINS PRIORITAIRES

Amincissement, raffermisssement, anti-cellulite, drainage		4	Préconisation faible.
Antalgique (articulations et traumatologie)		3	Préconisation indifférente.
anti-age		2	Préconisation forte.
Anti-inflammatoire		2	Préconisation forte.
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie		3	Préconisation indifférente.
Circulation sanguine		5	Préconisation indifférente.
Détoxination, élimination, épuration		4	Préconisation faible.
Mieux-être, Bien-être, récupération, fatigue, surmenage, jet Lag		4	Préconisation faible.
Peau, beauté		2	Préconisation forte.

SOINS HUMIDES

EN BASSIN

Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie		2	Indication possible.
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)		2	Indication possible.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)		2	Indication possible.
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)		4	Indication inexistante.
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne		5	Indication inexistante.
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)		5	Indication inexistante.

SPA EXPERT

SOINS SECS

Dépresso massage machine (celluM6, LPG etc)		0	Indication majeure.
Drainages lymphatiques manuel		1	Indication forte.
Modelages (au sol, sur table, du monde, etc.)		4	Indication

Réflexothérapie plantaire manuelle	 5	Indication inexistante.
SOINS CHAUDS		
Hamam	 5	Indication inexistante.
Sauna finlandais	 5	Indication inexistante.
ACTIVITES PHYSIQUES		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidé par un coach	 0	Indication majeure.
Le cardio-training	 2	Indication possible.
Le stretching et le travail postural	 5	Indication inexistante.
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)	 2	Indication possible.
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates	 2	Indication possible.
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan	 5	Indication inexistante.
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air)	 1	Indication forte.
Les techniques de travail de la respiration	 3	Indication indifférente.
RELAXATION		
- séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)	 4	Indication inexistante.
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++, ambiance)	 1	Indication forte.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)	 5	Indication inexistante.
Salle de repos avec lit à eau	 3	Indication indifférente.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air	 3	Indication indifférente.
Séances de relaxation individuelle (Sophrologie, méditation...)	 5	Indication inexistante.