



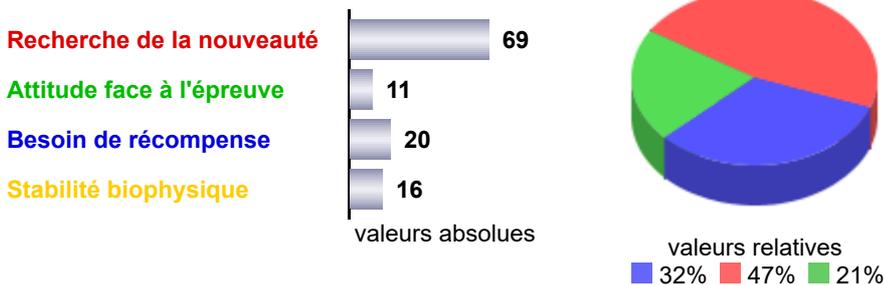
La bonne mesure pour gérer  
ma forme et mon bien-être

## 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](http://www.bybeflow.com)

### 3 CERVEAUX



#### Facteurs de comportement

**RN++:** Le niveau très élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est dans une forme mentale très haute. Il recherche systématiquement la nouveauté et évite systématiquement les tâches répétitives. Sa revendication fondamentale est l'accroissement des connaissances.

**AE=/:** Le niveau de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est dans une bonne forme mentale. Il fait facilement face aux difficultés qui peuvent survenir et qui peuvent même le motiver.

**BR=/:** Le niveau moyen haut de ce facteur indique que le sujet est d'abord sociable et qu'il peut aussi être motivé normalement par la récompense et de reconnaissance.

**STABILITE BIOPHYSIQUE :** Actuellement le sujet dispose d'une excellente énergie physique qui peut même devenir trop impétueuse. Il doit surveiller son alimentation et s'obliger à faire de l'exercice physique pour éliminer son excès d'énergie et les toxines.

### FORMES

#### NIVEAU DE FORME :

<b>PHYSIQUE</b>			
Niveau de forme physique:		4	Très bon. Capacité d'efficacité et de bien-être optimal, à la fois physique, mental et émotionnel.
<b>EMOTIONNEL:</b>			
Niveau de forme émotionnel:		4	Bon. Le niveau mesuré est à prendre en compte de manière globale, l'efficacité et le bien-être.
<b>MENTAL:</b>			
Niveau de forme mentale:		5	Excellent. Condition de forme mentale très valorisante sur le bien-être.

### STRESS

#### LE STRESS:

<b>NIVEAU DE STRESS:</b>			
Niveau global de réponse de l'organisme à un choc ou une agression:		2	Stress global parfois présent. Ce stress dépend du type de stress généré.
<b>BON STRESS</b>			
Stress positif se manifestant par la joie. La personne contrôle les éléments de la situation.		5	Exceptionnel, euphorie présente dans certaines situations stressantes vous stimulent.
<b>STRESS PERTURBANT</b>			
Stress négatif liées au non contrôle de la situation stressante. Agitation et Anxiété.		3	Souvent manifesté. Certaines situations stressantes peuvent vous rendre agité (e)
<b>REPONSE AU STRESS</b>			
Réaction corporelle à un stimulus par « alarme sympathique » ou par réflexe de fuite/lutte.		3	 Réponse au stress forte, de type « lutte ou fuite ».

### ANXIÉTÉS

#### LES ANXIETES:

<b>ANXIETE SITUATIONNELLE:</b>			
Etat émotionnel immédiat se traduisant par appréhension, peur, tension et accroissement de la vigilance.		3	Présente avec induction de l'éveil et de la vigilance.

perceptions de réponses physiologiques:



circonstances somatiser 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:



5

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

#### SOCIALE (EPHEMERE):

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



5

Excellente. La performance peut excéder sur cette motivation.

### MOTIVATION INTRINSEQUE (D'ACCOMPLISSEMENT):

#### CHALLENGE PERSONNEL:

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



4

Très bonne. Le challenge personnel est fort de la performance.

#### 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



4

Très bonne. Le flow peut jouer un rôle négligeable dans l'optimisation de la performance.

### MOTIVATION COMPOSEE:

#### AUTO EFFICACITE:

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



5

Excellente.

### EFFET DU MENTAL SUR LA MOTIVATION:

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

Capacité à garder l'espoir dans le futur:



5

Excellente. Elle permet un appui motivationnel et amplifie assez sensiblement la performance.

#### OPTIMISME:

Attribution causale d'optimisme :



4

Très bonne. L'optimisme peut être utilisé de manière conjointe pour améliorer la motivation.

### MAINTIEN DES OBJECTIFS:

#### GESTION DU TEMPS:

Gestion du court terme:



3

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

## ZONES DU CORPS

### ETAT PHYSIQUE ET PRECONISATIONS

#### ETAT DES ZONES PHYSIQUES

ZONE ABDOMINALE BASSE



5

Zone non prioritaire.

ZONE ABDOMINALE HAUTE



3

Zone importante.

ZONE CERVICALE



5

Zone non prioritaire.

ZONE DE L'EPAULE DROITE



3

▲ Zone importante.

ZONE DE L'EPAULE GAUCHE



3

▲ Zone importante.

ZONE DE LA GORGE



4

Zone peu prioritaire.

		 Zone très importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR DROIT	 3	 Zone importante.
ZONES DU MEMBRE SUPERIEUR GAUCHE	 3	Zone importante.

- Non interprété -

## PRÉCONISATIONS (STRESS ET ANXIÉTÉS)

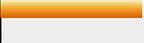
PRECONISATIONS NIVEAU EXPERT		
<b>HUILES ESSENTIELLES</b>		
Basilic (stress corporel)	 2	Indication forte
Lavendula Vera (ou Augustifolia) (anxiolytique, sédative)	 1	Indication forte
Mandarine (sédation mentale, régulation du système nerveux)	 3	Indication positive
<b>CRISTAUX</b>		
Aigue Marine (stress émotionnel)	 2	Indication Positive
Quartz rose (stress mental)	 0	Indication majeure
Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement)	 4	Indication indiquée
<b>ELIXIRS FLORAUX</b>		
Agrimony (hypersensibilité, stress intériorisé)	 5	Indication indiquée
Aspen (peurs, inquiétude)	 3	Indication indiquée
Impatiens (nervosité extériorisée, stress avec agitation)	 2	Indication forte
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent)	 3	Indication positive
Vervein (anxieux, agité)	 0	Indication majeure

MANAGEMENT ET GESTION DU STRESS		
<b>TECHNIQUES HUMAINES</b>		
Modelage	 5	Indication indiquée
Relaxation progressive de Jacobson	 2	Indication positive
Respiration ventrale (libération du para sympathique)	 4	Indication faite
Training autogène de Schultz	 5	Indication indiquée
<b>TECHNIQUES MECANIKES</b>		
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie)	 3	Indication faite
Cohérence cardiaque	 2	Indication positive
Modelage mécanique	 3	Indication positive
Relaxation musicale guidée	 2	Indication positive

## PRÉCONISATIONS PHY ET PSY

		
Exercices de mouvements	 2	Exercice très important. Vous devez travailler les étirements musculaires
Respiration ventrale (libération du parasympathique):	 4	Exercice peu important.
<b>PRÉCONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES</b>		
Activités de stimulation mentale	 4	Activité peu importante
Activités mentales de détente relaxation	 3	Vous devez travailler votre relaxation. exercices de respiration abdominale.
Activités mentales de concentration	 5	Exercice sans importance.

## PRÉCONISATIONS DIÉTÉTIQUES

DIÉTÉTIQUE		
<b>PRODUITS ANIMAUX</b>		
Boeuf	 2	Consommation à éviter.
Canard	 4	Consommation conseillée
Fruits de mer	 4	Consommation conseillée.
Lapin	 4	Consommation conseillée.
Mouton	 2	Consommation à éviter.
Oeufs durs et omelettes	 1	Consommation défavorable
Poulet	 2	Consommation à éviter.
<b>GRAINES ET FRUITS SECS</b>		
Arachide	 2	Consommation à éviter.
<b>LEGUMES</b>		
Salades vertes et endives	 4	Consommation conseillée.
Ail	 1	Consommation défavorable
Courges et courgettes	 4	Consommation conseillée.
Epinards	 4	Consommation conseillée.
<b>FRUITS</b>		
Abricot	 2	Consommation à éviter.
Banane	 4	Consommation conseillée.
<b>GRAINES ET FRUITS SECS</b>		
Gâteaux	 1	Consommation défavorable
Haricots verts	 3	Consommation indifférente.
<b>FRUITS</b>		
Melon	 1	Consommation défavorable
<b>GRAINES ET FRUITS SECS</b>		
pâtes	 1	Consommation défavorable
<b>FRUITS</b>		
Pêche	 2	Consommation à éviter.
poire	 4	Consommation conseillée.
Pomme:	 4	Consommation conseillée.
<b>PLANTES, HERBES ET TISANES</b>		
Camomille	 2	Consommation à éviter.
Menthe	 4	Consommation conseillée.
Verveine	 4	Consommation conseillée.
<b>EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS</b>		
Café	 2	Consommation à éviter.
Chocolat	 2	Consommation à éviter.

## SPA EXPERT

CHROMOS TECHNOLOGIES		
<b>PHYSIO-SHAPE</b>		
Physio-Shape		5 No
SPA EXPERT		
<b>TYPE DE SOINS PRIORITAIRES</b>		
Amincissement, raffermissment, anti-cellulite, drainage		2 Pr
Antalgique (articulations et traumatologie)		3 Pr in
anti-age		4 Pr
Anti-inflammatoire		3 Pr in
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie		3 Pr in
Circulation sanguine		5 Pr in
Détoxination, élimination, épuration		3 Pr in
Mieux-être, Bien-être, récupération, fatigue, surmenage, jet Lag		1 Pr fo
Peau, beauté		3 Pr in
SOINS HUMIDES		
<b>EN BASSIN</b>		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie		4 In in
Aquasopro (relaxation en surface guidée par un praticien)		4 In in
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)		3 In in
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)		4 In in
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne		5 In in
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)		5 In in
SPA EXPERT		
<b>SOINS SECS</b>		
Dépresso massage machine (celluM6, LPG etc)		5 In in
Drainages lymphatiques manuel		1 In
Modelages (au sol, sur table, du monde, etc.)		5 In in
Réflexothérapie plantaire manuelle		5 In in
<b>SOINS CHAUDS</b>		
Hammam		4 In in
Sauna finlandais		2 In
<b>ACTIVITES PHYSIQUES</b>		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidé par un coach		3 In in

			inc
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan		5	In inc
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air )		4	In inc
Les techniques de travail de la respiration		5	In inc
<b>RELAXATION</b>			
- séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)		4	In inc
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++, ambiance)		2	inc
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)		4	In inc
Salle de repos avec lit à eau		5	In inc
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air		5	In inc
Séances de relaxation individuelle (Sophrologie, méditation...)		5	In inc