

# BY BEFLOW

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



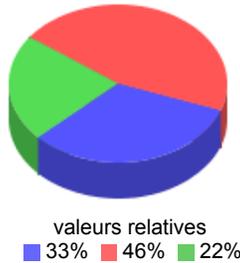
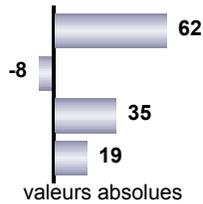
### 3 CERVEAUX

Recherche de la nouveauté

Attitude face à l'épreuve

Besoin de récompense

Stabilité biophysique



#### 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 de ses connaissances.  
**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 élevé de ce facteur indique qu'actuellement le sujet est une personne très sociable et affective qui est aussi motivée par un besoin de récompense et de reconnaissance important. Le stress et l'anxiété sont présents.  
**STABILITE BIOPHYSIQUE :** Actuellement le sujet dispose d'une excellente énergie physique qui peut même devenir trop importante. 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 :

##### PHYSIQUE

Niveau de forme physique:



5 Excellent. Capacité d'efficacité et de bien-être optimal, surtout si la forme émotionnelle et mentale sont aussi optimales. Attention à ne pas avoir une alimentation trop riche ou trop acidifiante.

##### 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.



4 Très présent. Vous maîtrisez très bien les situations stressantes et ça vous motive.

##### STRESS PERTURBANT

Stress négatif liées au non contrôle de la situation stressante. Agitation et Anxiété.



2 Présent et manifesté, selon les circonstances. 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.



4 Réponse au stress présente, de type lutte.

### 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

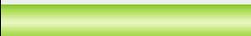
composant mental de l'anxiété induit par peur de l'échec, du jugement, perte de l'estime de soi:		3	▲ Parfois présente. Soyez moins attaché à l'opinion des autres et fixez vous des objectifs plus facilement réalisables.
<b>ANXIETE SOMATIQUE</b> Composante physique de l'anxiété avec perceptions de réponses physiologiques:		2	Présente. L'organisme montre souvent une somatisation de l'anxiété.
<b>ANXIETE CHRONIQUE</b> Prédisposition à percevoir comme menaçantes certaines situations et à y répondre anxieusement:		2	Disposition présente.

## MOTIVATIONS ET POTENTIELS

MOTIVATION GLOBALE:			
<b>INHERENTE A L'INDIVIDU (DURABLE):</b> Motivation dont la source est située dans le sujet lui même:		5	Excellente. Elle doit sans difficulté permettre la personne d'améliorer sa performance.
<b>SOCIALE (EPHEMERE):</b> Motivation de type extérieure, de nature éphémère, définit le besoin de socialité du sujet :		5	Excellente. La performance peut s'appuyer sans excès sur cette motivation.
MOTIVATION INTRINSEQUE (D'ACCOMPLISSEMENT):			
<b>CHALLENGE PERSONNEL:</b> Motivation intrinsèque trouvant sa source dans le besoin de se confronter, de se mesurer:		4	Très bonne. Le challenge personnel est un élément fort de la performance.
<b>APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):</b> 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 non négligeable dans l'optimisation de la performance.
MOTIVATION COMPOSEE:			
<b>AUTO EFFICACITE:</b> 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:			
<b>RELATION A L'ECHEC (ESPOIR DANS LE FUTUR):</b> Capacité à garder l'espoir dans le futur:		5	Excellente. Elle permet un appui sur elle de la motivation et amplifie assez sensiblement la performance.
<b>OPTIMISME:</b> Attribution causale d'optimisme :		3	Bonne. L'optimisme peut être utilisé pour améliorer la motivation et aussi pour augmenter la performance.
MAINTIEN DES OBJECTIFS:			
<b>GESTION DU TEMPS:</b> Gestion du court terme:		4	Très bonne. La maîtrise de la gestion du court terme est efficace et est un élément d'amplification de la performance et de la motivation.

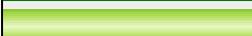
## ZONES DU CORPS

ETAT PHYSIQUE ET PRECONISATIONS			
<b>ETAT DES ZONES PHYSIQUES</b>			
ZONE ABDOMINALE BASSE		4	Zone peu prioritaire.
ZONE ABDOMINALE HAUTE		2	▲ Zone prioritaire.
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 DE LA TETE		5	Zone non prioritaire.
ZONE DORSALE		4	Zone peu prioritaire.

ZONE LOMBAIRE		4	Zone peu prioritaire.
ZONE PELVIENNE		4	Zone peu prioritaire.
ZONE THORACIQUE		3	Zone importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR DROIT		2	▲ Zone très importante.
ZONES DU MEMBRE INFERIEUR GAUCHE		4	Zone peu 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)		1	Indication très forte.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) (anxiolytique, sédative)		0	Indication majeure
Mandarine (sédation mentale, régulation du système nerveux)		4	Indication faible.
<b>CRISTAUX</b>			
Aigue Marine (stress émotionnel)		1	Indication forte.
Quartz rose (stress mental)		0	Indication majeure.
Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement)		4	Indication indifférente.
<b>ELIXIRS FLORAUX</b>			
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)		1	Indication très forte.
Vervein (anxieux, agité)		1	Indication forte

MANAGEMENT ET GESTION DU STRESS			
<b>TECHNIQUES HUMAINES</b>			
Modelage		4	Indication possible sur zones définies.
Relaxation progressive de Jacobson		1	Indication forte.
Respiration ventrale (libération du para sympathique)		5	Indication inexistante.
Training autogène de Schultz		5	Indication inexistante.
<b>TECHNIQUES MECANIQUES</b>			
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie)		2	Indication possible.
Cohérence cardiaque		1	Indication forte.
Modelage mécanique		4	Indication faible.
Relaxation musicale guidée		1	Indication forte.

## PRÉCONISATIONS PHY ET PSY

## ETAT PHYSIQUE ET PRECONISATIONS

PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES		
Exercices de force	 4	Exercice peu important.
Exercices dans l'eau	 2	Exercice très important. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous ferons du bien
Exercices de chaleur	 5	Exercice possible.
Exercices de mouvements	 2	Exercice très important. Vous devez travailler les étirements musculaires
Respiration ventrale (libération du parasympathique):	 5	Exercice sans importance.
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	 4	Exercice peu important.

## PRÉCONISATIONS DIÉTÉTIQUES

DIETETIQUE		
PRODUITS ANIMAUX		
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.
GRAINES ET FRUITS SECS		
Arachide	 3	Consommation indifférente.
LEGUMES		
Salades vertes et endives	 5	Consommation à privilégier.
Ail	 1	Consommation défavorable.
Courges et courgettes	 4	Consommation conseillée.
Epinards	 4	Consommation conseillée.
FRUITS		
Abricot	 2	Consommation à éviter.
Banane	 4	Consommation conseillée.
GRAINES ET FRUITS SECS		
Gâteaux	 1	Consommation défavorable.
Haricots verts	 4	Consommation conseillée.
FRUITS		
Melon	 1	Consommation défavorable.
GRAINES ET FRUITS SECS		
pâtes	0	Consommation très défavorable.
FRUITS		
Pêche	 2	Consommation à éviter.
poire	 5	Consommation à privilégier.
Pomme:	 5	Consommation à privilégier.
PLANTES, HERBES ET TISANES		
Camomille	 3	Consommation indifférente.
Menthe	 4	Consommation conseillée.
Verveine	 4	Consommation conseillée.
EXCITANTS, ALCOOLS, SUCRES RAPIDES ET LENTS		

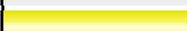
Café	 1	Consommation défavorable.
Chocolat	 1	Consommation défavorable.
Vins	 1	Consommation défavorable.
<b>GRAINES ET FRUITS SECS</b>		
Graines et fruits secs	 2	Consommation à éviter.
<b>EPICES, CONDIMENTES, HUILES</b>		
Piment	 1	Consommation défavorable.
Poivres	 1	Consommation défavorable.

## SPA EXPERT

### CHROMOS TECHNOLOGIES

<b>PHYSIO-SHAPE</b>		
Physio-Shape	 5	Non indiqué.

### SPA EXPERT

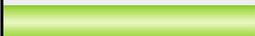
<b>TYPE DE SOINS PRIORITAIRES</b>		
Amincissement, raffermissment, anti-cellulite, drainage	 4	Préconisation faible.
Antalgique (articulations et traumatologie)	 3	Préconisation indifférente.
anti-age	 3	Préconisation indifférente.
Anti-inflammatoire	 2	Préconisation forte.
Anti-stress, amélioration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

### SOINS HUMIDES

<b>EN BASSIN</b>		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	 3	Indication indifférente.
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	 4	Indication inexistante.
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	 5	Indication inexistante.
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	 5	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 ...)	 2	Indication possible.

### SPA EXPERT

<b>SOINS SECS</b>		
Dépresso massage machine (celluM6, LPG etc)	0	Indication majeure.
Drainages lymphatiques manuel	 1	Indication forte.
Modelages (au sol, sur table, du monde, etc.)	 5	Indication inexistante.
Réflexothérapie plantaire manuelle	 4	Indication inexistante.
<b>SOINS CHAUDS</b>		
Hammam	 4	Indication inexistante.
Sauna finlandais	 5	Indication inexistante.
<b>ACTIVITES PHYSIQUES</b>		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidé par un coach	 3	Indication indifférente.
Le cardio-training	 2	Indication possible.

Le stretching et le travail postural		5	Indication inexistante.
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)		5	Indication inexistante.
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates		3	Indication indifférente.
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan		4	Indication inexistante.
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air )		4	Indication inexistante.
Les techniques de travail de la respiration		5	Indication inexistante.
<b>RELAXATION</b>			
- séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)		4	Indication inexistante.
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++, ambiance)		2	indication possible.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)		4	Indication inexistante.
Salle de repos avec lit à eau		5	Indication inexistante.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air		5	Indication inexistante.
Séances de relaxation individuelle (Sophrologie, méditation...)		5	Indication inexistante.