

FAITES-VOUS LES BONS CHOIX D'ALIMENTS ET D'ACTIVITÉS ?

AVEZ-VOUS UN POIDS SANTÉ? TROUVEZ VOS RÉPONSES AU WWW.DIETETISTES.CA/PROFILAN

Le **Profil activités et nutrition** est un outil précieux proposé par **Les diététistes du Canada**. Il vous permet d'évaluer vos choix quotidiens en matière d'alimentation et d'activités, puis d'obtenir une analyse personnalisée de vos choix, assortie de suggestions en vue de les améliorer.



1 SÉLECTIONNEZ LES ALIMENTS CONSOMMÉS ET LES ACTIVITÉS PRACTIQUÉES

Le Profilan calcule vos apports en nutriments et additionne le temps consacré à vos diverses activités. Il compare ensuite vos résultats aux recommandations établies en matière d'alimentation et d'activités physiques. Le Journal alimentaire et le Journal d'activités vous permettent respectivement de choisir parmi plus de 1 000 aliments et suppléments, et parmi plus d'une centaine d'activités populaires.



2 RECEVEZ UNE ANALYSE PERSONNALISÉE

Le Profilan analyse votre apport total en énergie (calories), en fibres et en 14 éléments nutritifs essentiels. Le Profilan compare également vos choix d'aliments aux recommandations du Guide alimentaire canadien. Vous savez en outre si votre niveau et vos choix d'activités physiques quotidiens vous mettent sur la voie de la santé et d'un poids santé.

Le Profilan peut vous aider à contrôler votre poids. Il détermine votre indice de masse corporelle (IMC) et vous indique si votre poids est associé à de faibles risques pour la santé ou si vous devriez modifier certaines habitudes. Il vous fournit par ailleurs des conseils utiles pour atteindre et maintenir un poids santé.



3 DÉCOUVREZ DES RESSOURCES

Le Profilan vous donne accès à une foule de trucs et conseils pour vous aider à améliorer vos choix d'aliments et d'activités. Cliquez sur les hyperliens pour obtenir de judicieux conseils sur une foule de sujets liés à la nutrition.



4 SUIVEZ VOS PROGRÈS

Le Profilan conserve vos renseignements personnels, ce qui vous permet de constater vos progrès régulièrement.

FAIRE LES BONS CHOIX EN MATIÈRE D'ALIMENTATION ET D'ACTIVITÉ, C'EST LE PREMIER PAS VERS UN MODE DE VIE SAIN ET L'ATTEINTE D'UN POIDS SANTÉ.

CONSULTEZ LE WWW.DIETETISTES.CA/PROFILAN POUR PRENDRE LE CHEMIN DE LA SANTÉ !