



Suivi santé

Compteur de calories ou de points

Consommation quotidienne de calories

	Activité modérée (moins de 30 minutes par jour)	Activité intense (plus d'une heure par jour)
Femme	1 800 Kcal	2 000 Kcal
Homme	2 100 Kcal	2 500 à 2 700 Kcal

Points (weight watchers)

sexe

- Une femme : 7 Points
- Un homme : 15 Points

âge

- 18-20 ans : 5 Points
- 21-35 ans : 4 Points
- 36-50 ans : 3 Points
- 51-65 ans : 2 Points
- Plus de 65 ans : 1 Point

poids

Notez comme résultat le chiffre de la dizaine correspondant à votre poids.

Exemple: si vous pesez de 70 à 79 kilos, notez 7 Points.

taille

- Moins de 1.60 m : 1 Point
- 1.60 m et plus : 2 Points

activité

- Un travail effectué presque exclusivement assis : 0 Pt
- Le plus souvent assis mais parfois debout ou avec quelques déplacements : 2 Pts
- Une activité pratiquée essentiellement debout : 4 Pts
- Un travail très physique : 6 Pts

Vous voulez

- Perdre du poids ---- 0 Pt
- Commencer la stabilisation de votre poids ---- 4 Pts

Additionnez les résultats.

Pour convertir les calories en points WW :

Divisez par 60 le nombre de calories de l'aliment et rajoutez le nombre de grammes de lipides divisé par 9.

Par exemple: pour 360 calories dont 18g de lipides : $(360/60) + (18/9) = 8$ points au total.

Il faut arrondir au chiffre supérieur





Suivi santé



Semaine :

jours	Pt déjeuner	déjeuner	collation	diner	extra
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
samedi					
dimanche					

Semaine :

jours	Pt déjeuner	déjeuner	collation	diner	extra
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
samedi					
dimanche					

Semaine :

jours	Pt déjeuner	déjeuner	collation	diner	extra
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
samedi					
dimanche					

