

COMMENT CHOISIR LE DISPOSITIF

INDICE DE MASSE CORPORELLE

	<i>IMC < à 25</i>	<i>IMC 25 à 30</i>	<i>IMC > à 30</i>
Enfant âgé de 10 à 14 ans	WP1	wp1	wp2
Garçon âgé de 15 à 18 ans	wp1	wp2	wp3
Fille âgée de 15 à 18 ans	wp1	wp2	wp2
Homme âgé de 19 à 30 ans	wp1	wp2	wp3
Homme âgé de 31 à 40 ans	wp1	wp2	wp3
Homme âgé de 41 à 50 ans	wp1	wp2	wp3
Homme âgé de 51 à 60 ans	wp2	wp3	wp3
Homme âgé de plus 60 ans	wp2	wp3	wp3
Femme âgé de 19 à 30 ans	wp1	wp2	wp3
Femme âgé de 31 à 40 ans	wp1	wp2	wp3
Femme âgé de 41 à 50 ans	wp1	wp2	wp3
Femme âgé de 51 à 60 ans	wp1	wp2	wp3
Femme âgé de plus 60 ans	wp2	wp3	wp3

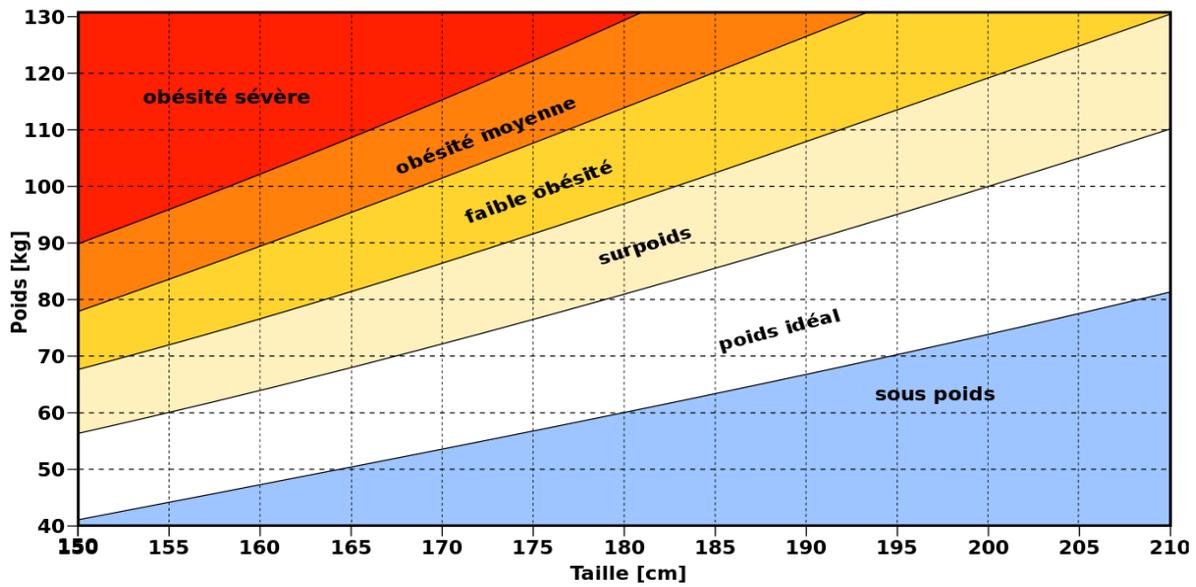
INDIVIDU SPORTIF

	<i>24/24H</i>	<i>Séance de sport</i>
Homme âgé de 19 à 30 ans	wp1	training
Homme âgé de 31 à 40 ans	wp1	training
Homme âgé de 41 à 50 ans	wp1	training
Homme âgé de 51 à 60 ans	wp2	training
Homme âgé de plus 60 ans	wp2	training
Femme âgé de 19 à 30 ans	wp1	training
Femme âgé de 31 à 40 ans	wp1	training
Femme âgé de 41 à 50 ans	wp1	training
Femme âgé de 51 à 60 ans	wp1	training
Femme âgé de plus 60 ans	wp2	training

* En fonction de l'activité , on peut garder les 2 produits pendant la séance de sport

INDIVIDU FAIBLE ENERGIE

	<i>La nuit</i>	<i>La journée</i>
Homme âgé de 19 à 30 ans	wp1	wp1 + wp1
Homme âgé de 31 à 40 ans	wp1	wp1 + wp1
Homme âgé de 41 à 50 ans	wp1	wp1 + wp1
Homme âgé de 51 à 60 ans	wp1	wp1 + wp2
Homme âgé de plus 60 ans	wp1	wp1 + wp2
Femme âgé de 19 à 30 ans	wp1	wp1 + wp1
Femme âgé de 31 à 40 ans	wp1	wp1 + wp1
Femme âgé de 41 à 50 ans	wp1	wp1 + wp1
Femme âgé de 51 à 60 ans	wp1	wp1 + wp2
Femme âgé de plus 60 ans	wp1	wp1 + wp2



POUR LES ENFANTS AGES DE 0 à 9 ans
 On conseille d'utiliser seulement un WP1

L'IMC (Indice de Masse Corporelle) se calcule en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (m).