

# 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

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





Tapovan (2012) / Mesure 18699

NIVEAUX DE FORME


NIVEAU DE FORME PHYSIQUE





<p>Niveau de forme physique : il indique l'état physique de la personne, si elle est fatiguée physiquement, en bonne forme ou en excès de forme. Cet excès d'énergie vitale est souvent dû à une alimentation trop riche et non équilibrée.</p>		<p>La mesure indique que vous avez une petite baisse de régime actuellement. Avez-vous bien dormi les nuits précédentes ? Vous êtes-vous bien alimenté ces derniers jours ? Veillez à la qualité de votre sommeil et de votre alimentation.</p>
<p><b>NIVEAU DE FORME EMOTIONNELLE</b> Niveau de forme émotionnelle : C'est la mesure de la sensibilité, de la réactivité et la prédisposition à la manifestation des émotions. Cette mesure est également significative du niveau de challenge de la personne, de sa capacité à se dépasser.</p>		<p>Votre niveau de forme émotionnelle est excellent. Il optimise votre efficacité et votre équilibre global (flow).</p>
<p><b>NIVEAU DE FORME MENTALE</b> Niveau de forme mentale : C'est la faculté d'une personne à voir les choses en positif ou en négatif, à rechercher du ressort en elle, à s'automotiver ou à se démotiver.</p>		<p>Votre énergie mentale est actuellement mobilisée par un certain nombre de préoccupations qui en consomment une grande partie. Elle ne peut donc pas participer votre bien-être personnel.</p>

**STRESS**




<p><b>NIVEAU DE STRESS</b> Niveau global de réponse adaptative de l'organisme à un changement de son environnement, à un choc ou une agression. Ce niveau ne préjuge pas de la qualité de la réponse.</p>		<p>La réactivité de votre organisme aux changements de votre environnement est assez bonne.</p>
<p><b>STRESS POSITIF</b> C'est un type d'adaptation qui se manifeste par de la satisfaction, de la joie ou du plaisir quand la personne contrôle les éléments d'une situation à laquelle doit faire face.</p>		<p>Actuellement votre organisme réagit peu à des événements externes. Votre niveau de forme générale est relativement bas. Vous manquez de motivation pour faire les choses et pour chercher à les maîtriser.</p>
<p><b>STRESS NEGATIF</b> C'est une forme d'inadaptation qui se manifeste par de l'agitation désordonnée, de l'irritabilité, de l'anxiété et qui survient lorsque la personne n'arrive plus à contrôler une situation.</p>		<p>Votre niveau d'énergie est encore un peu faible et vous empêche parfois de vous adapter à des situations stressantes.</p>
<p><b>REPONSE AU STRESS</b> Réaction corporelle se manifestant par une mobilisation de l'organisme en vue d'apporter la réponse physiologique la mieux adaptée à la situation. Cette réponse peut prendre la forme fuite (évitement), lutte (affrontement) ou inhibition (absence apparente de réaction).</p>		<p>Votre état du moment vous fait privilégier souvent la fuite ou l'inhibition</p>




**ANXIÉTÉS**

<p><b>LES ANXIETES:</b></p>		
<p><b>ANXIETE SITUATIONNELLE:</b> L'anxiété est un trouble émotionnel par lequel la personne manifeste son inquiétude, son malaise, son sentiment d'insécurité, de danger immédiat. Elle est caractérisée par un sentiment d'appréhension face à un péril de nature indéterminée. L'anxiété situationnelle est un état émotionnel se traduisant par un sentiment subjectif et conscient d'inquiétude, de peur, de tension et</p>		<p>Inquiétude bien présente avec une forte activation de l'éveil. Vous êtes entièrement préparé à faire face à un danger</p>














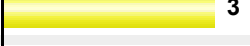
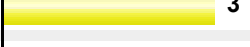





par un accroissement des mécanismes physiologiques de réponse (éveil).		potentiel.
<b>ANXIETE COGNITIVE</b>		
Composante mentale de l'anxiété induite par une peur de l'échec, une peur du jugement social négatif, la perte de l'estime de soi.	 3	 Soyez moins attaché à l'opinion des autres et soyez plus centré sur vos objectifs.
<b>ANXIETE SOMATIQUE</b>		
Composante physique de l'anxiété qui reflète la perception des réponses physiologiques générées par cet état.	 2	L'organisme montre souvent une somatisation de l'anxiété. Respirez bien. Travaillez la relaxation. Soyez attentif à votre alimentation.
<b>ANXIETE CHRONIQUE</b>		
Disposition particulière d'une personne à développer d'une manière chronique des états anxieux pour des raisons multiples et variées. Le conditionnement familial et éducatif est souvent une cause importante de cet état	 3	Vous avez une certaine tendance à être anxieux, parfois pour des raisons futiles. Soyez plus détendu et relativisez ces situations..

## MOTIVATIONS


<b>MOTIVATION INHERENTE A L'INDIVIDU</b>		
Motivation dont la source est interne à la personne. Comme toute motivation intrinsèque à la personne, il s'agit d'une motivation durable.	 5	Vous êtes dans un état de flow motivationnel qui vous permet d'être performant dans tout ce que vous entreprenez.
<b>MOTIVATION SOCIALE</b>		
Motivation dont la source est extérieure à la personne (les autres) et qui définit le niveau de son besoin de socialité et de reconnaissance. Il s'agit-là d'une motivation dont les effets sont éphémères.	 4	Vous vous appuyez très bien sur cette motivation pour renforcer votre action. Vous êtes proche du flow motivationnel.
<b>CHALLENGE PERSONNEL</b>		
Motivation spécifique trouvant sa source dans le besoin de se confronter à soi-même (dépassement des limites).	 4	Cette motivation est la base de votre efficacité. Vous savez l'utiliser aussi souvent que nécessaire.
<b>APTITUDE A L'ETAT DE GRACE (FLOW):</b>		
Le flow, c'est l'état de grâce pour une personne, c'est un moment de fluidité absolue pendant lequel tout lui réussit sans effort exagéré. Il correspond au moment où nous sommes « bien dans notre peau », où tout nous réussit dans une apparente facilité.	 3	Vous êtes parfois dans le flow. Dans une même journée vous pouvez traverser « des hauts et des bas ». Faites du sport et détendez vous.
<b>CONFIANCE EN SOI GLOBALE</b>		
La confiance en soi globale est une caractéristique importante de la personnalité qui facilite la vie au quotidien. C'est une assurance qui vient de la conviction que l'on a, fondée ou non, de sa valeur et de sa chance.	 2	Actuellement vous manquez un peu de confiance en vous, ce qui freine votre capacité à oser et à agir. Faites un peu de sport, travaillez la respiration abdominale, soyez plus attentif à ce que vous faites de bien et soyez moins critique avec vous-même.
<b>AUTO EFFICACITE</b>		
Croyance d'une personne en sa compétence et en sa capacité à réussir une tâche particulière. Cette croyance, quand elle est positive est un élément de motivation.	 2	Actuellement vous avez une assez bonne auto-efficacité qui s'appuie sur une croyance relativement positive en votre compétence. Cela vous motive pour les actions à entreprendre
<b>CONFIANCE DANS LE FUTUR</b>		









<p>C'est la capacité à garder espoir malgré toute situation d'opposition. Se différencie de l'optimisme qui s'exerce plus sur le court terme.</p>	 3	Vous avez une assez bonne confiance dans le futur. En la renforçant elle vous permettra de mieux faire face efficacement au quotidien quel qu'il soit.
<p><b>GESTION DU COURT TERME</b> Le rapport qu'une personne a avec le temps influence directement ses comportements. Son rapport au court terme, correspond à sa relation au temps présent.</p>	 4	La maîtrise de la gestion du court terme est très bonne. Elle amplifie l'efficacité et la motivation de la personne.
<p><b>OPTIMISME</b> L'optimisme désigne un état d'esprit qui perçoit le monde et l'univers de manière positive. Une personne optimiste a tendance à voir « le bon côté des choses », à penser du bien des gens, à considérer que des événements fâcheux, finiront par s'arranger. L'optimisme fait partie des moteurs de la motivation.</p>	 1	Actuellement votre pensée est sérieusement pessimiste. Imaginez comme vous serez bien quand vous en serez sorti. Rappelez-vous les situations difficiles dont vous avez triomphé. Soyez attentif à votre forme physique.

### ZONES DU CORPS





ZONE ABDOMINALE BASSE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE ABDOMINALE HAUTE	 2	 Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE CERVICALE	 1	 Zone à travailler rapidement.
ZONE DE L'EPAULE DROITE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE DE L'EPAULE GAUCHE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE DE LA GORGE	 2	 Zone à travailler rapidement.
ZONE DE LA TETE	 2	 Zone à travailler. Reportez-vous aux préconisations des activités mentales souhaitables.
ZONE DORSALE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONE LOMBAIRE	 3	Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE PELVIENNE	 3	Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONE THORACIQUE	 3	Zone à travailler. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR DROIT	 2	 Zone à travailler rapidement. Reportez-vous aux conseils ci-après (exercices, spa expert...).
ZONES DU MEMBRE INFÉRIEUR GAUCHE	 4	Zone peu prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR DROIT	 5	Zone non prioritaire.
ZONES DU MEMBRE SUPÉRIEUR GAUCHE	 5	Zone non prioritaire.








### PRECONISATIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES







<p><b>PRECONISATIONS DES EXERCICES PHYSIQUES SOUHAITABLES</b></p>		
Exercices dans l'eau (aqua gym, natation, étirements dans l'eau)	 2	Exercice très important. Votre corps a besoin d'être plongé dans l'eau. Natation et gymnastique aquatique vous feront du bien.

Exercices de chaleur. Sous réserve de contre indication médicale. Il s'agit principalement du sauna et du hammam.	 4	Exercice peu important.
Exercices de force. Exercices de résistance extérieure permettant de faire travailler les muscles.	 3	 Exercice important. Le sport peut vous aider à éliminer.
Exercices de mouvements (consistent à travailler les étirements et/ou la souplesse (stretching, danse, Power Plate...)).	 2	Exercice très important. Vous devez travailler les étirements et/ou la souplesse
Respiration ventrale. Être consciemment plus proche du mouvement d'inspiration et d'expiration calme déjà nos émotions. Le stress et l'anxiété sont de gros consommateurs d'oxygène. En vous libérant des habitudes figées acquises au cours de votre histoire, devenez le chef d'orchestre de votre respiration, apprenez à respirer de façon consciente et améliorez votre mieux-être.	 1	Exercice prioritaire. Vous avez besoin d'oxygéner votre corps et votre cerveau.
<b>PRECONISATIONS DES ACTIVITES MENTALES SOUHAITABLES</b>		
Activités de stimulation mentale. Leur objectif est d'activer le fonctionnement du cerveau à partir de différentes techniques.	 3	La stimulation mentale est une activité importante pour vous. Travaillez votre imagerie mentale (visualisation d'une situation motivante passée ou imaginaire), et les affirmations positives. Les affirmations sont des phrases simples que nous pouvons utiliser pour améliorer notre estime de soi, nous aider à atteindre nos buts et objectifs, se débarrasser d'une mauvaise habitude ou même découvrir le bonheur dans nos vies.
Activités mentales de concentration	 1	Les exercices de concentration sont prioritaires en ce moment. Après avoir pratiqué quelques exercices de respiration profonde, concentrez la pensée sur la respiration ou un objet ou un mot ou une image...
Activités mentales de détente relaxation	 4	Activité peu importante.

#### PRÉCONISATIONS POUR LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

<b>HUILES ESSENTIELLES</b>		
Basilic. Est recommandé pour le stress corporel. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 1	Indication très forte.
Lavendula Vera (ou Augustifolia) anxiolytique, sédative. Elle est réputée très efficace pour ses vertus anxyolitiques et apaisantes. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 2	Indication possible
Mandarine. A un effet bénéfique sur l'apaisement mental et la régulation du système nerveux. A utiliser dans votre brûle parfum, une ou deux fois par jour pendant 20 minutes.	 2	Indication forte
<b>CRISTAUX</b>		
L'aigue Marine est recommandée pour la réduction du stress émotionnel. 3 pierres. Une sur le plexus solaire, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	 0	Indication majeure. Vous devez baisser votre stress émotionnel.




























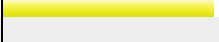


La Staurolite ou Staurotide (besoin de se protéger de l'environnement). Une pierre à porter dans sa poche droite contre les pollutions électromagnétiques. Elle protège du stress et favorise l'équilibre physique et psychique des personnes.	 1	Indication très forte
Le quartz rose est recommandé pour calmer le stress mental. 3 pierres. Une sur le creux de la poitrine, une dans chaque main. Séance de 20 à 30 minutes les yeux fermés.	 4	Indication faible
<b>ELIXIRS FLORAUX</b>		
Agrimony. Particulièrement recommandée pour les personnes qui cachent leurs soucis, qui intériorisent leur stress et leur hypersensibilité.	 1	Indication très forte
Aspen. Pour réduire les peurs et inquiétudes sans raison apparente.	 5	Indication inexistante.
Impatiens. Pour les personnes impatientes (qui ont un mauvais rapport avec le temps), irritables. Dans le cadre de nervosité extériorisée et stress avec agitation (stress négatif).	 3	Indication possible
Rescue (five flower remedies) (situations d'urgence, stress urgent). A chaque fois que nous nous retrouvons dans un état de stress, bouleversé face à une situation qui nous dépasse, que nos émotions nous envahissent.	 2	Indication forte. Vous avez besoin de réduire votre stress.
Vervein. Particulièrement recommandée pour les personnes enthousiastes à l'excès, anxieuses, agitées (à rapprocher du niveau de forme physique et émotionnel).	 5	Indication inexistante

<b>TECHNIQUES HUMAINES ET MECANIQUES</b>		
Massage de relaxation. L'apport du massage de relaxation est majeur sur le stress physique et psychique ainsi que sur les zones du corps en stress oxydatif (extracellulaire = triangles rouges ou intracellulaire = triangle bleus).	 4	Indication possible sur zones définies.
Relaxation progressive de Jacobson. Elle est particulièrement indiquée en cas de troubles musculo squelettiques (maux de dos) liés au stress.	 2	Indication possible.
Training autogène de Schultz. Technique de relaxation visant à réduire le stress et l'anxiété. C'est une méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative.	 5	Indication inexistante.
Bol d'air Jacquier (oxygénothérapie). Il est destiné à lutter contre l'hypoxie et le manque d'oxygénation cellulaire. Il stimule l'assimilation de l'oxygène par la cellule et améliore à la fois son transport dans le sang et sa libération dans les tissus afin d'assurer à l'organisme une oxygénation cellulaire optimale.	0	Indication majeure.
Cohérence cardiaque. Elle consiste à prendre en charge, par la respiration et le Bio Feedback, la variabilité du rythme cardiaque, visant à établir la cohérence cardiaque. Cette technique est très efficace sur le stress,	 2	Indication possible.
Modelage mécanique pour un effet stimulant ou relaxant selon les besoins de votre corps.	 2	Indication forte.
Relaxation musicale guidée. A utiliser pour une relaxations individuelle. L'effet relaxant est indéniable.	 1	Indication forte.

## PRÉCONISATIONS ALIMENTAIRES (DIÉTÉTIQUE CHINOISE)

### CONSEILS ALIMENTAIRES (DIETETIQUE CHINOISE) - VERSION PARTIELLE VOIR DIET BY BEFLOW

#### PRODUITS ANIMAUX

Boeuf		4	Consommation conseillée.
Canard		3	Consommation indifférente.
Fruits de mer		3	Consommation indifférente.
Lapin		3	Consommation indifférente.
Mouton		4	Consommation conseillée.
Oeufs durs et omelettes		2	Consommation à éviter.
Poulet		4	Consommation conseillée.
<b>GRAINES</b>			
Arachide		2	Consommation à éviter.
Gâteaux		2	Consommation à éviter.
Haricots verts		3	Consommation indifférente.
pâtes		2	Consommation à éviter.
<b>LEGUMES ET EPICES</b>			
Ail		2	Consommation à éviter.
Courges et courgettes		3	Consommation indifférente.
Epinards		3	Consommation indifférente.
Piment		3	Consommation indifférente.
Poivres		2	Consommation à éviter.
Salades vertes et endives		3	Consommation indifférente.
<b>FRUITS</b>			
Abricot		3	Consommation indifférente.
Banane		3	Consommation indifférente.
Graines et fruits secs		2	Consommation à éviter.
Melon		2	Consommation à éviter.
Pêche		3	Consommation indifférente.
poire		3	Consommation indifférente.
Pomme		4	Consommation conseillée.
<b>TISANES</b>			
Camomille		5	Consommation à privilégier.
Menthe		3	Consommation indifférente.
Verveine		3	Consommation indifférente.
<b>DIVERS</b>			
Café		3	Consommation indifférente.
Chocolat		3	Consommation indifférente.
Vins		2	Consommation à éviter.

### PRECONISATION SPA ET FITNESS

Indication Harmony By Beflow. Il s'agit d'un système alliant les bienfaits de la chromothérapie, de la musicothérapie et de la dynamique des formes. Il a pour objectif de réharmoniser la personne au niveau physique, mental et émotionnel. Il a également une action de réduction du stress.

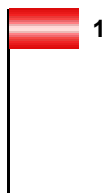
 2

Indication forte. Votre état du moment justifie l'utilisation régulière d'Harmony By Beflow.

Indication Serenity By Beflow. Ce système utilise










les couleurs du spectre lumineux afin de préserver ou de rétablir la fréquence des vibrations du corps présentant un déséquilibre énergétique. Allié à la luminothérapie qui est une exposition à la lumière blanche destinée à rééquilibrer nos biorythmes il permet d'améliorer le bien être et le flow des personnes.



PRECONISATIONS SPA ET FITNESS		
<b>TYPE DE SOINS PRIORITAIRES</b>		
Anti-douleurs (articulations et traumatologie)	4	Préconisation faible.
Anti-inflammatoire	1	Préconisation très forte.
Anti-stress, amélioration du sommeil, relaxation, joie	3	Préconisation indifférente.
Circulation sanguine	2	Préconisation forte
Détoxination, élimination, épuration	4	Préconisation faible.
Mieux-être, Bien-être, récupération, fatigue, surmenage, jet Lag	2	Préconisation forte.
Peau, beauté	1	Préconisation très forte.
SOINS HUMIDES		
<b>SOINS HUMIDES EN BASSIN</b>		
Aquagym en piscine ou kiné-balnéothérapie	0	Indication majeure
Aquasophro (relaxation en surface guidée par un praticien)	5	Indication inexistante
Massage au jet sous marin en bassin (jet à orientation et puissance variable)	0	Indication majeure
Massaqua ou watsu (soin individuel - massages-mobilisations-étirements fait par un praticien)	1	Indication forte
Parcours aquatonique ou parcours détente marin avec jets sous marins, cascades, col de cygne	3	Indication indifférente.
Parcours phlébo (en bassin de marche remous / contre courants / sol stimulant etc ...)	2	Indication possible
PRECONISATIONS SPA ET FITNESS		
<b>SOINS SECS</b>		
Dépresso massage machine. Le dépresso-massage est une technique à visée médicale ou esthétique bien éprouvée et qui s'inscrit dans une prise en charge globale de patients désireux de modifier leur silhouette et d'améliorer leur texture de peau.	0	Indication majeure.
Drainages lymphatiques manuel	0	Indication majeure
Modelages (au sol, sur table...)	4	Indication inexistante
Réflexothérapie plantaire manuelle	3	Indication indifférente
<b>SOINS CHAUDS</b>		
Hammam (sous réserve de l'avis de votre médecin)	0	Indication majeure
Sauna finlandais (sous réserve de l'avis de votre médecin)	0	Indication majeure
<b>ACTIVITES PHYSIQUES</b>		
La musculation : libre, en salle, avec ou sans matériel, guidée par un coach	1	Indication forte
Le cardio-training (sous réserve de l'avis de votre médecin)	1	Indication forte



Le stretching et le travail postural	 4	Indication inexistante
Le travail sur machine « globaliste » (Huber, Imoove)	 1	Indication forte
Les pratique gymniques de groupe : aérobic, low impact, abdo-fessiers, pilates	 1	Indication forte.
Les pratiques énergétique : yoga, do-in, qi-gong, gym taoiste, tai-chi-chuan	0	Indication majeure.
Les pratiques sportives de base : natation (en piscine), marche, footing (en plein air )	0	Indication majeure. Vous devez (sauf contre indication médicale) avoir une activité physique.
Les techniques de travail de la respiration	0	Indication majeure. Vous devez travailler votre respiration, vous y gagnerez en calme et efficacité.
<b>RELAXATION</b>		
Salle de cavitation (aérosols, ionisation négative, O2++). Suroxygénation (Inhalation d'une quantité importante d'oxygène lors de l'emploi thérapeutique de celui-ci) pour votre détente et bien-être respiratoire	0	Indication majeure.
Salle de repos (lumière, chaleur, musique)	 3	Actuellement la relaxation n'est pas nécessaire.
Salle de repos avec lit à eau	0	Indication majeure. Vous devez vous détendre.
Séances de méditation conduite ou libre en salle ou en plein air	 1	Indication forte
Séances de relaxation en groupe (training autogène de schultz TAS, Sophrologie etc...)	 5	Indication inexistante.
Séances de relaxation individuelle	 3	Indication indifférente