

**BE** (GOUD)  
TO FEEL **GOOD!**

**SANTÉ PROACTIVE  
POUR DIRIGEANTS ET MANAGERS**

Votre assistance personnelle de santé globale,  
pour donner le meilleur de soi-même sans sacrifier l'essentiel.

**BILAN DE SANTÉ 360°**

---

**PARCOURS PERSONNALISÉ**

---

**CONCIERGERIE SANTÉ**

**GOUD**  
SANTÉ PROACTIVE

1

### Création de votre profil

RDV de préparation avec votre Program Manager  
Questionnaire pré-médical

2

### Examen biologique sanguin et urinaire

Anémie, numération des globules blancs et des plaquettes, exploration de la coagulation, insuffisance et maladies rénales, dysfonctionnement thyroïdien, bilan de foie et des réserves en fer, risque de fibrose du foie, ions sanguins, anomalies des protéines sanguines, recherche inflammation, dépistage du diabète et de l'hypercholestérolémie, dosage de la vitamine D, sérologies virales et recherches d'infections à risque de stérilité

### Examen médical complet avec un médecin généraliste (1h30)

Enquête d'antécédents  
Examens cliniques et fonctionnels [ophtalmo, ECG, spirométrie, audiométrie, dermatoscopie, âge vasculaire et vitesse d'onde de pouls]

### Bilan nutritionnel avec un diététicien (45 min)

Journal nutritionnel sur 15j  
Identification du profil et psychologie de consommation  
Impédancemétrie INBODY®

### Bilan gestion du stress et sommeil avec un thérapeute (45 min)

Evaluation du niveau de stress et de l'état de forme  
Bilan sommeil  
Suivi 15j d'activité et sommeil WITHINGS®

### Bilan physiologique avec un kinésithérapeute (45 min)

Evaluation de la force par zone et déséquilibres musculaires  
Examen de la mobilité  
Evaluation des douleurs chroniques et blessures

3

### Présentation du rapport par le médecin généraliste référent (1h)

# BILAN DE SANTÉ

Option

### Examen cardiologique / Clinique du Confluent

Echographie cardiaque et test d'effort

### Examen imagerie / AIM Monselet & Orvault

Echographie abdominale et pelvienne  
Scanner thoracique

# LA (BONNE) FORMULE

## ABONNEMENT SERENITY

---

### Assistant personnel de santé

- mise en place des préconisations du bilan
- tenue de votre agenda annuel de contrôle
- organisation des rdv spécialistes

+

### Téléconsultation médicale (sous 24h)

Avec carte vitale

+

### Accès au catalogue des praticiens GOUD

Règlement à la consommation

+

**RDV de suivi & mesures / 3 par an**

## PACK MANAGER

---

### Bilan de santé

+

### 6 séances

de coaching & formation  
personnalisées avec nos praticiens

+

**RDV de suivi à 6 mois**

**OPTION COACHING SPORTIF HEBDOMADAIRE**

# NOTRE CATALOGUE

## Prendre du temps pour soi, pour améliorer son bien-être et optimiser sa performance.

Séances à la carte, règlement sur consommation.

### Prévention médicale

**Dr Bammert et Dr Péchon / médecins généralistes**

Check up intermédiaire  
Traitement des sujets d'inquiétudes  
Orientation vers des spécialistes

### Condition physique et mobilité

**Nabil Bouiffror / coach sportif**

**Massiré Dramé et Nathan Guyot / kinésithérapeutes**

Coaching et accompagnement de la pratique sportive  
Programmation d'exercices hebdomadaires en autonomie  
Séance de renforcement ou assouplissements, massages  
Traitement des blessures ou douleurs

### Apports nutritionnels

**Ingrid Charvet et Lucas Jacquin / diététiciens-nutritionnistes**

Traitement des troubles du comportement alimentaire  
Perte de poids ou prise de masse musculaire  
Recherche de tonus, amélioration de la forme  
Complémentation alimentaire

### Qualité du sommeil

**Patrick Lesage / thérapeute**

Coaching sommeil  
Analyse des cycles  
Apprentissage des techniques de siestes flash  
Suivi et évaluation

### Equilibre psychologique

**Carole de Lapoyade / thérapeute**

Préparation mentale  
Gestion du stress  
Prévention de l'épuisement  
Traitement des troubles

**Les RDV avec praticiens externes sont hors abonnement = prise en charge directe ou sur ordonnance du médecin traitant.**

**BE** (GOUD)  
TO FEEL **GOOD!**

## **VOTRE CONTACT**

---

**Noélie Escuredo**

noelie.escuredo@goudsante.fr

06 46 75 84 25

**GOUD**  
SANTÉ PROACTIVE