

**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.

**CHECK UP ANNUEL 360°**

---

**CONCIERGERIE SANTÉ**

---

**PARCOURS PERSONNALISÉ**

**GOUD**  
SANTÉ PROACTIVE

# NOS CHECKUPS

## BILAN STARTER

## BILAN ESSENTIAL

## BILAN PREMIUM

### 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)



### Examen biologique sanguin et urinaire

Anémie, numération des globules blancs et des plaquettes, exploration de la coagulation, insuffisance rénale, dépistage des maladies rénales, dysfonctionnement thyroïdien, bilan de foie et des réserves en fer, évaluation du risque de fibrose du foie, ions sanguins (y compris magnésium et calcium), anomalies des protéines sanguines, recherche d'une inflammation, dépistage du diabète et de l'hypercholestérolémie, risque d'évolution vers le diabète, dosage de la vitamine D, sérologies virales et recherches d'infections à risque de stérilité tubaire chez la femme

classique

étendu

étendu

### Bilan nutritionnel avec un diététicien

Journal nutritionnel sur 15j

Identification du profil et psychologie de consommation

Impédancemétrie INBODY®



### Bilan gestion du stress et sommeil avec un thérapeute

Évaluation du niveau de stress et de l'état de forme

Bilan sommeil

Suivi 15j d'activité et sommeil WITHINGS®



### Bilan physiologique avec un kinésithérapeute

Évaluation de la force par zone et déséquilibres musculaires

Examen de la mobilité

Évaluation des douleurs chroniques et blessures



### Examen cardiologique

Echographie cardiaque

Test d'effort



### Examen échographique

Poumons, abdomino-pelvienne, thyroïdienne, mammaire



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



# LA (BONNE) FORMULE

## ABONNEMENT SERENITY

---

### Conciergerie de santé

- mise en place des préconisations du bilan
- tenue de votre agenda annuel de contrôle
- hotline dédiée de téléconsultation
- obtention rapide de rdv spécialistes

+

### Accès au catalogue des praticiens GOUD

Règlement à la consommation

+

**RDV semestriels de mesures / 2 par an**

## ABONNEMENT PROACTIVE

---

### Conciergerie de santé

+

### Parcours mensuel personnalisé (2h/mois)

- prévention médicale
- qualité du sommeil
- condition physique et mobilité
- apports nutritionnels
- équilibre psychologique

+

**RDV trimestriels de mesures / 4 par an**

## PACK MANAGER

---

### Bilan de santé complet

+

### 6 séances

de coaching & formation  
personnalisées avec nos praticiens

+

**RDV de suivi à 6 mois**

**OPTION COACHING SPORTIF HEBDO**

# NOTRE CATALOGUE

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

A la carte pour l'abonnement Serenity  
ou 2h/ mois inclus pour l'abonnement Proactive.

### 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