

LE TUE ABITUDINI ALIMENTARI

Ti sei mai chiesto se il tuo modo di mangiare è corretto? Sai se il tuo peso è giusto? Hai voglia di scoprire se commetti degli errori nelle tue abitudini alimentari?

Rispondi a queste semplici domande e scopri se ci sono delle abitudini che devi modificare.

1. Quante volte al giorno mangi frutta?

A pranzo, a cena e ad ogni spuntino	Pt. 3
A pranzo e a cena	Pt. 2
Solo una volta al giorno	Pt. 1
Mai	Pt. 0

2. Quanta acqua bevi al giorno?

Da 2 a 2,5 litri	Pt. 3
Da 1 a 2 litri	Pt. 2
Più o meno 1 litro	Pt. 1
Meno di 1 litro	Pt. 0

3. Fai gli spuntini a metà mattina e a metà pomeriggio?

Si, sempre	Pt. 3
Solo 1 volta al giorno	Pt. 2
A volte	Pt. 1
Mai	Pt. 0

4. Mangi molti insaccati?

Raramente	Pt. 3
1 – 2 volte a settimana	Pt. 2
2 – 3 volte a settimana	Pt. 1
Quasi tutti i giorni	Pt. 0

5. Quante volte al giorno mangi pane o pasta?

A pranzo e a cena sempre	Pt. 3
Solo a pranzo o solo a cena	Pt. 2
A volte	Pt. 1
Non mangio mai carboidrati	Pt. 0

6. Quante volte mangi alimenti precotti?

Mai	Pt. 3
Spesso	Pt. 2
A volte	Pt. 1
Sempre	Pt. 0

7. Fai attività fisica regolare?

Sì almeno 3 volte a settimana	Pt. 3
Sì almeno 2 volte a settimana	Pt. 2
A volte	Pt. 1
Mai	Pt. 0

8. Secondo te

Sei normopeso	Pt. 3
Sei in sovrappeso	Pt. 2
Sei obeso	Pt. 1
Non mi peso mai	Pt. 0

9. Mangi molti dolci o dolciumi?

Raramente	Pt. 3
A volte	Pt. 2
Spesso	Pt. 1
Si tutti i giorni	Pt. 0

10. Segui degli orari precisi per mangiare?

Si	Pt. 3
Cerco di avere degli orari regolari	Pt. 2
Non sempre mangio allo stesso orario	Pt. 1
No, mangio quando capita	Pt. 0

RISPOSTE

Da 0 a 10

Hai molte abitudini alimentari sbagliate e questo, a lungo andare, potrebbe portarti ad avere problemi di salute. Ma non ti preoccupare, non è mai troppo tardi per iniziare a volersi bene

Da 11 a 20

In linea di massima le tue abitudini sono abbastanza corrette anche se ci sono delle piccole cose che devi ancora modificare. Forza! Ti manca poco per essere al top.

Da 21 a 30

Complimenti! Segui un regime alimentare buono e questo sicuramente fa bene a te e alla tua salute. Continua così e chiedi consiglio ad un esperto per sapere se c'è ancora qualcosa che puoi migliorare.

Se hai bisogno di chiarimenti o informazioni o vuoi essere seguito nel tuo percorso di miglioramento prenota la tua consulenza online o nel mio studio. Sarò felice di affiancarti in questo tuo percorso di benessere.