

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

Sì, 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?

Sì	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	Da 11 a 20	Da 21 a 30
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	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.	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.