

TEST

ACQUA CORPOREA

Quanta acqua bevi al giorno?

- A) Solo quando hai sete, saltuariamente (1/2 litro al giorno)
- B) Durante i pasti (1 litro al giorno)
- C) Durante i pasti e anche nell'arco della giornata (1,5 – 2 litri al giorno)

Consideri l'acqua.....

- A) Poco importante
- B) Abbastanza importante
- C) Fondamentale per vivere bene

Ritieni le indicazioni riportate sulle etichette delle bottiglie....

- A) Una inutile lista di cose incomprensibili
- B) Un valido aiuto nella scelta del tipo di acqua
- C) Fondamentale, sono la carta d'identità dell'acqua

Bevi acqua solo quando la sete chiama?

- A) Sì
- B) Solo durante i pasti
- C) No, anche quando non ho necessità di bere

Solitamente come bevi?

- A) Tutto d'un fiato
- B) Dipende da quanta sete hai
- C) A piccoli sorsi

Preferisci bere l'acqua....

- A) Ghiacciata
- B) Dipende
- C) A temperatura ambiente

Al mattino appena svegli.....

- A) Non bevi acqua
- B) Bevi solo se hai sete
- C) Bevi regolarmente uno o più bicchieri d'acqua

Valuta la maggiore scelta fatta tra = - A - B - C -

RISPOSTA

A = non hai un sano rapporto con l'alimento acqua

B = hai un atteggiamento indifferente, discontinuo con l'alimento acqua

C = hai un sano rapporto con l'alimento acqua, continua!