

## TEST

---

### LA SALUTE NEL PIATTO

---

Dimmi che abitudini alimentari hai e ti dirò chi sei.....

1. **Ti capita spesso di fare pasti di fretta (fast food, pranzi veloci.....)**  
A) Sì  
B) No
  
2. **La sera ceni dopo le 9?**  
A) Sì  
B) No
  
3. **Al mattino salti la colazione, al massimo bevi un caffè di corsa?**  
A) Sì  
C) No
  
4. **Ti capita spesso di fare cene di lavoro?**  
A) Sì  
B) No
  
5. **Mangi barrette – snack più di una volta al giorno?**  
A) Sì  
B) No
  
6. **Hai la gola “capricciosa”, mangi più di un cioccolatino al giorno?**  
A) Sì  
B) No
  
7. **In pausa pranzo mangi spesso nei bar panini o toast?**  
A) Sì  
B) No
  
8. **A cena ti lasci andare a ogni peccato di gola per compensare il pranzo veloce e insoddisfacente?**  
A) Sì  
B) No
  
9. **Quando mangi mastichi lentamente?**  
A) Sì  
B) No

#### **Profili**

Maggioranza di **A**

#### **L'indifferente**

**A** – I tuoi problemi di linea sono legati anche al tuo stile di vita, sregolato, frenetico, troppo stressato e poco salutare. Cerca di fare più attenzione a quello che mangi e cerca di distribuirlo meglio durante l'arco della giornata.

Maggioranza di **B**

#### **Il discontinuo**

**B** – Conduci uno stile di vita nella norma, ma probabilmente le tensioni eccessive provocate dal lavoro incidono anche sul tuo metabolismo. Cerca di diminuire lo stress e di fare più attività fisica.