

## INTERVISTA 1

EXTRA 1: 52

EXTRA 2: F

EXTRA 3: Separato

EXTRA 4: Impiegato

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Dimagrante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Abbastanza

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Ne avevo una già pronta (dieta), ho seguito quella

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Sì

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Conoscenze, passa parola

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? Sì

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 4 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Qualche volta, merenda o cena

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Sono al lavoro o mancanza di appetito

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Poco

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Sì

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Non ho mai avuto il bisogno

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì

## INTERVISTA 2

EXTRA 1: 53

EXTRA 2: M

EXTRA 3: Separato

EXTRA 4: Impiegato

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Dimagrante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Sì

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Sì

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? Ogni 15 gg

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? Sì

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Non esisteva ai tempi

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Sì

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Internet e dalla nutrizionista

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Non ne avevo il bisogno

2. Quanti pasti fa al giorno? 3 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì a volte

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Motivi lavorativi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Molto

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? A volte sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Sì

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Mi piace farla

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Non sempre

### INTERVISTA 3

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: F

EXTRA 3: Nubile

EXTRA 4: Studentessa

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Per dimagrire

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? No

(NO) 1.3.1. Per quale motivo? Non mi andava

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Sì

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? 1 vv al mese

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? No, meglio ogni 2 settimane

(NO) 1.4.2.1. Così mi controllava di più

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? Sì

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? Bene

1.7.1.1. Per quale motivo? C'era uno spazio in cui potevi  
inquadrare il codice a barre dell'alimento  
e ti contava automaticamente le kcal

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Sì

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Giallo Zafferano (Internet)

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? NO

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Non ho voglia

2. Quanti pasti fa al giorno? 3 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Mi sveglio tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Prima sì, ora no

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Non ho tempo

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Sì

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? Un mese fa

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì

## INTERVISTA 4

EXTRA 1: 20

EXTRA 2: M

EXTRA 3: Celibe

EXTRA 4: Studente

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? Allenandomi sempre non ne ho mai avuto bisogno

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Mi sveglio tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Raramente

7.1. (NO) Per quale motivo? Perchè chi solito farla è impegnato

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Ho il supermercato proprio sotto casa

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì



## INTERVISTA 5

EXTRA 1: 20

EXTRA 2: M

EXTRA 3: Celibe

EXTRA 4: Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Per mettere massa

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Sì

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Sì

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? 1 vv al mese

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? NO

(NO) 1.4.2.1. Perché eccessiva

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Non precisamente

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Ho tutto cartaceo

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? No

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo La dieta è per mettere massa non per perdere peso

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Non mi è stato detto

2. Quanti pasti fa al giorno? 5 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? A volte

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Per università o impegni improvvisi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Ci vanno i miei genitori

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Supermercato vicino

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì

## INTERVISTA 6

EXTRA 1: 59

EXTRA 2: F

EXTRA 3: Divorziata

EXTRA 4: Casalinga

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Mediterranea, per perdere peso

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? No

(NO) 1.3.1. Per quale motivo? Molto golosa

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Sì

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? Ogni 15 gg

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? Sì

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Non esisteva ai tempi

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? No

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo? Perché mangiavo poco di tutto

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Perchè mi sembra inutile

2. Quanti pasti fa al giorno? 2 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Per mancanza di tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? A volte sì

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? No

(NO) 6.1. Me lo dimentico

7. Fa la spesa lei stesso? Sì

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Esco tutti i giorni e vado sempre a fare la spesa

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì

## INTERVISTA 7

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: Celibe

EXTRA 4: Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Per avere un giusto regime alimentare

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Sì

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Sì

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? 1 vv al mese

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? Sì

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? NO

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? NO

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Non sapevo dell'esistenza

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? NO

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo Non ho mai avuto tempo di cucinarle

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Non ne ho mai avuto il bisogno

2. Quanti pasti fa al giorno? 4 pasti

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Mancanza di tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Abbastanza

(NO) 6.1. Dimenticanze

7. Fa la spesa lei stesso? A volte

7.1. (NO) Per quale motivo? Quando serve poichè non possono gli altri

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Preferisco vedere gli alimenti di persone tra gli scaffali

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì

## INTERVISTA 8

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: celibe

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? no

- (NO)

1.1. Per quale motivo? perchè non ho alcun tipo di interesse al riguardo

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? molto raramente, dipende dalla situazione (difficilmente)

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? colazione perchè si alza tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? alcune volte sì, lo facevo

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? odio cucinare

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? sì

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non ne trovo il bisogno

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? sì

(SI) 8.1. In che modo? con l'app dell'orologio

8.2. Quante ore dorme a notte in media? in media 6

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?



## INTERVISTA 9

EXTRA 1: 49

EXTRA 2: F

EXTRA 3: coniugata

EXTRA 4: docente

1. Ha mai seguito una dieta? si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? proteica

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? no

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1. perchè ha seguito un libro

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? no

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? si

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? male

1.7.1.1. Per quale motivo? non era costante

1.7.2. Per quale motivo? perchè le era stata consigliata

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? no

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo non aveva tempo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? no

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? per pigrizia

2. Quanti pasti fa al giorno? 2

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? no

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si, tanto

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non la trova funzionale

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si

## INTERVISTA 10

EXTRA 1: 22

EXTRA 2: M

EXTRA 3: celibe

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? no

- (NO)

1.1. Per quale motivo? non la ritiene necessaria

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? circa 3, a volte più o meno

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? succede, si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? fretta oppure mancanza di fame

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si, piacevole

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si, ci pone attenzione

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? raramente

7.1. (NO) Per quale motivo? perchè in genere lo fanno le altre persone

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? delle volte durante il covid

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? verso marzo-maggio 2020

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si, guardando il telefono

## INTERVISTA 11

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: celibe

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? no

- (NO)

1.1. Per quale motivo? non la ritiene necessaria

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? no

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? no

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? no

(NO) 6.1 Per quale motivo? perchè bevo solo durante i pasti

7. Fa la spesa lei stesso? a volte si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? perchè suppongo non ci sia il supporto dove abito

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si, guardando l'orologio

## INTERVISTA 12

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: nubile

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? no

- (NO)

1.1. Per quale motivo? perchè non mi serve dimagrire e non ne ho bisogno

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? occupato a fare altro quindi non mangi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? no

(NO) 6.1 Per quale motivo? perchè non sto a casa

7. Fa la spesa lei stesso? a volte

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? manca il mezzo ma la ordinerebbe

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si



## INTERVISTA 13

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: nubile

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? NO

- (NO)

1.1. Per quale motivo? perchè non mi è necessaria

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? Due

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata?

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché non ho tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? no

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? no

7.1. (NO) Per quale motivo? Ci pensano i familiari

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? ho il supermercato vicino

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? si

(SI) 8.1. In che modo? con lo smartwatch

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 4

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?

## INTERVISTA 14

EXTRA 1: 53

EXTRA 2: M

EXTRA 3: coniugato

EXTRA 4: pizzaiolo

1. Ha mai seguito una dieta? sì

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? Fatta da me, per mettermi in forma

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo? mi sono stancato dopo una settimana

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1. non gli davo molta importanza

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? no

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? no

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? no

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo non cerco ricette dietetiche su internet

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? no

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? non gli davo molta importanza

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata?

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? lavoro e non ho tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? no, non ho tempo

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si, mi tengo delle bottiglie vicino

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso?si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa?

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? perchè mi piace andarci di persona

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? si

(SI) 8.1. In che modo?guardando l'orologio

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 7-8

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?

## INTERVISTA 15

EXTRA 1: 53

EXTRA 2: F

EXTRA 3: coniugata

EXTRA 4: ragioniera

1. Ha mai seguito una dieta?

- (NO)

1.1. Per quale motivo? non ne ho mai avuto bisogno

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata?

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? perchè pranzo molto tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non c'è un supermercato che offre questo servizio

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? si

(SI) 8.1. In che modo?usavo un'app poi ho smesso perchè non funzionava bene

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 7

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?

## INTERVISTA 16

EXTRA 1: 21

EXTRA 2: M

EXTRA 3: celibe

EXTRA 4: studente

1. Ha mai seguito una dieta? si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)? sportivo

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? si

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? ogni mese

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? si

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? si

(SI) 1.6.1. In che modo?seguendo le indicazioni del nutrizionista

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? si

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? male

1.7.1.1. Per quale motivo? ti mette troppo in soggezione "mi sentivo troppo sotto controllo"

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? dal nutrizionista

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? si

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 5-6

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? dimenticanza oppure tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? di rado

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? no

(NO) 6.1 Per quale motivo? cattiva abitudine

7. Fa la spesa lei stesso? a volte

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa?

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? ho il supermercato vicino non la ordinerei nel caso fosse possibile

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? si

(SI) 8.1. In che modo? contando a mente le ore che dormo

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 5-8

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi?



## INTERVISTA 17

EXTRA 1: 55

EXTRA 2: M

EXTRA 3: coniugato

EXTRA 4: rappresentante

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? non ne ho mai avuto bisogno

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrante, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 2

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Sì

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? perchè non ho fame

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? sì

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? no

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? sì

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? no

7.1. (NO) Per quale motivo? ci pensa mia moglie

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non c'è un supermercato che offre questo servizio ma non la ordinerei comunque

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? sì, ci faccio caso

## INTERVISTA 18

EXTRA 1: Quanti anni ha? 52

EXTRA 2: Sesso? Femmina

EXTRA 3: Stato civile? Sposata

EXTRA 4: Occupazione? Occupata

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? Dimagrante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? No

(NO) 1.3.1. Per quale motivo? Perché era una dieta non prescritta da uno specialista

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché ritenevo di dover perdere pochi kg

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? No

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Perché non esistevano

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Da internet

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? Perché non aveva la necessita

2. Quanti pasti fa al giorno? 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché non ho il pasto con me o per lavoro

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Talvolta

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Si, raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Abbastanza

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Si, in pandemia

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? In pandemia

8. Monitora il ritmo del sonno? No perché non ho necessita

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si

## INTERVISTA 19

EXTRA 1: Quanti anni ha? 56

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Sposato

EXTRA 4: Occupazione? Occupato

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? Ingrassante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? Si

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? Ogni mese

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? Si

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Si

(SI) 1.6.1. In che modo? Con la quantità e il tipo di cibo

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? No

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Non era disponibile

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? No

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo? Non mi interessano

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? Si

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? No

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Talvolta

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Si

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? Due anni fa

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si

## INTERVISTA 20

EXTRA 1: Quanti anni ha? 21

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? Ingrassante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? Abbastanza

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché non volevo spenderci soldi

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Si

(SI) 1.6.1. In che modo? Con un app

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? Si

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? Non benissimo

1.7.1.1. Per quale motivo? Impegno importante inserire e pesare

ogni pasto sull'app

1.7.2. Per quale motivo? Perché speravo di monitorare le calorie poi mi sono stufato

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? Internet

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? No, usavo l'app

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? Tra i 3 e i 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché sono a lezione

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Ci provo ma non riesco

(NO) 6.1 Per quale motivo? Perché mi dimentico

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché la fanno i miei genitori

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? No

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Perché la fanno i miei genitori

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Ultimamente si



## INTERVISTA 21

EXTRA 1: Quanti anni ha? 21

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? Perché non mi interessa

- (SI')

1.2. 1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 6

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? No

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? No

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? Sì, molto

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Abbastanza

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché la fanno i miei genitori ma la farei volentieri

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì, molto spesso

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? I miei genitori preferiscono andare a farla in presenza

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Più o meno sì

## INTERVISTA 22

EXTRA 1: Quanti anni ha? 22

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? Perché mi trovo bene con la mia forma fisica e ho sempre fatto sport

- (SI')

1.2. 1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Ogni tanto il pranzo se ho lezione in università

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché ho lezione

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì, molto

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? Non molto spesso

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché la fa mia madre

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Si

(NO) 7.3.1. Per quale motivo?

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? Durante la pandemia, un anno fa

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si

## INTERVISTA 23

EXTRA 1: Quanti anni ha? 22

EXTRA 2: Sesso? Maschio

EXTRA 3: Stato civile? Celibe

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? No

- (NO)

1.1. Per quale motivo? Non ne ho mai avuto necessita

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché sono in università o perché mi sveglio tardi per la colazione

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? Si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Si, spesso

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? No

(NO) 6.1 Per quale motivo? Perché spesso non ci faccio caso

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Ci pensano i miei genitori

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? No

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Perché la ordinano i miei genitori raramente

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Può capitare che non me ne renda conto

## INTERVISTA 24

EXTRA 1: Quanti anni ha? 20

EXTRA 2: Sesso? Femmina

EXTRA 3: Stato civile? Nubile

EXTRA 4: Occupazione? Studente

1. Ha mai seguito una dieta? Si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. 1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? Ipocalorica

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? SI

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? No

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? Perché era più immediato

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? Si con un app e pesando il cibo

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? Si, e ho scoperto che c'è stata una fuga di dati

(SI) 1.7.1. Come si è trovato? Bene tranne per la fuga dei dati

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? Ho smesso di usarla perché l'interfaccia era macchinosa

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? Si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo? Per provare

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? Si, l'app

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3/4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? Merenda la salto

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? Perché non ho fame

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? Sì

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? No non cucino

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perché si dimentica della loro scadenza? Raramente

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? Sì

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? No

7.1. (NO) Per quale motivo? Perché vivo con i miei

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? Sì

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? Una volta

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? Soddisfatta

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta? La settimana scorsa

8. Monitora il ritmo del sonno? No

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Sì



## INTERVISTA 25

EXTRA 1: Quanti anni ha? 25

EXTRA 2: Sesso? maschile

EXTRA 3: Stato civile? celibe

EXTRA 4: Occupazione? barman

1. Ha mai seguito una dieta? si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? dimagrante

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?no

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo? mancanza di fiducia

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?no

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?no

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? mi affido a me stesso

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?no

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo non funzionali al mio benessere fisiologico

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?no

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? mi regolavo da solo

2. Quanti pasti fa al giorno?3

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata?si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo?mancanza di tempo o perché mi sveglio tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo?no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette?si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza?certo

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata?si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso?no

7.1. (NO) Per quale motivo? mi adatto a ciò che c'è in frigo

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana?si soprattutto per il pranzo

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa?no

( NO) 7.3.1. Per quale motivo? mai avuto il bisogno

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno?no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 5 ore

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? 3:30 di mattina

## INTERVISTA 26

EXTRA 1: Quanti anni ha? 22

EXTRA 2: Sesso? femminile

EXTRA 3: Stato civile? fidanzata

EXTRA 4: Occupazione? operaia

1. Ha mai seguito una dieta? si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? dieta per mettere massa muscolare

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? si

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? 1 a settimana

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? si

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? no

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta? no

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? non ci ho mai pensato

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? da i blog delle nutrizioniste su instagram

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? si

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? non ho tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? a volte

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? no

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? no

(NO) 6.1 Per quale motivo? non me ne accorgo

7. Fa la spesa lei stesso? ogni tanto

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? no

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? preferisco farla al supermercato

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 6-7

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si

## INTERVISTA 27

EXTRA 1: Quanti anni ha? 22

EXTRA 2: Sesso? maschile

EXTRA 3: Stato civile? celibe

EXTRA 4: Occupazione? installatore

1. Ha mai seguito una dieta? si

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)? per incrementare massa muscolare

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante? si

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ? si

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista? 1 a settimana

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata? si

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno? si

(SI) 1.6.1. In che modo? con la bilancia biopotenzometrica

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?no

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo? non so se esiste

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche? si

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva? le faceva mia madre

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare? no

(NO) 1.9.1. Per quale motivo? non ci ho mai pensato

2. Quanti pasti fa al giorno? 4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? saltare no spostare si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? per lavoro

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? si

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? no per mancanza di tempo(altrimenti volentieri)

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? no

(NO) 6.1 Per quale motivo? per lavoro

7. Fa la spesa lei stesso? no

7.1. (NO) Per quale motivo? la fa mamma

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? no

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non ne trovo il bisogno

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 6 ore

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si

## INTERVISTA 28

EXTRA 1: Quanti anni ha? 17

EXTRA 2: Sesso? maschile

EXTRA 3: Stato civile? celibe

EXTRA 4: Occupazione? studente

1. Ha mai seguito una dieta? NO perchè non era necessario

- (NO)

1.1. Per quale motivo?

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 3-4

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? SI la colazione

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? perchè mi sveglio tardi

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si, ma non lo faccio spesso

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? non spesso, ma capita ogni tanto

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? si

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? quasi mai

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? ho i supermercati vicino casa

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? no

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media?

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? Si



## INTERVISTA 29

EXTRA 1: Quanti anni ha?

EXTRA 2: Sesso?

EXTRA 3: Stato civile?

EXTRA 4: Occupazione?

1. Ha mai seguito una dieta? no

- (NO)

1.1. Per quale motivo? non ne ho mai sentito il bisogno

- (SI')

1.2. Che tipo di dieta ha seguito (ingrassante, dimagrente, ...)?

1.3. E' riuscita a seguirla in modo costante?

(NO) 1.3.1. Per quale motivo?

1.4. Era seguita da uno/a specialista (es. Nutrizionista, Dietologo, Dietista) ?

(SI) 1.4.1. Ogni quanto faceva un controllo con lo specialista?

(SI) 1.4.2. La frequenza dei controlli le risultava adeguata?

(NO) 1.4.2.1 Per quale motivo?

1.6. Aveva modo di monitorare le calorie che consumava ogni giorno?

(SI) 1.6.1. In che modo?

1.7. Ha mai utilizzato un app per la gestione della dieta?

(SI) 1.7.1. Come si è trovato?

1.7.1.1. Per quale motivo?

1.7.2. Per quale motivo?

1.8. Ha mai provato ricette dietetiche?

(SI) 1.8.1. Da dove le prendeva?

(NO) 1.8.2. Per quale motivo

1.9. Ha mai utilizzato un diario alimentare?

(NO) 1.9.1. Per quale motivo?

2. Quanti pasti fa al giorno? 5

2.1. Le capita di dover saltare dei pasti durante la giornata? si

(SI) 2.1.1. Per quale motivo? per mancanza di tempo

3. Legge i componenti di un alimento prima di acquistarlo? no

4. Le piace passare del tempo in cucina per sperimentare nuove ricette? si

5. Le capita di dover gettare dei prodotti perchè si dimentica della loro scadenza? si

6. Beve acqua regolarmente durante la giornata? si

(NO) 6.1 Per quale motivo?

7. Fa la spesa lei stesso? a volte

7.1. (NO) Per quale motivo?

7.2. E' solito avere pasti ricorrenti ogni settimana? si

7.3. Ha mai ordinato la spesa a casa? no

(NO) 7.3.1. Per quale motivo? non penso ci sia una app che lo faccia in zona

(SI) 7.3.2. Quando è sta l'ultima volta?

8. Monitora il ritmo del sonno? attualmente no, però l'ho fatto con un apple watch

(SI) 8.1. In che modo?

8.2. Quante ore dorme a notte in media? 7

(NO) 8.3. Si rende conto di che ora sia prima di addormentarsi? si