

PRIMA INTERVISTA

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

SECONDA INTERVISTA

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

TERZA INTERVISTA

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

QUARTA INTERVISTA

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

QUINTA INTERVISTA

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