






QUESTIONARIO NUTRIZIONALE

		Vitamina A	Vitamina del gruppo B	Vitamina C	Vitamina D	Vitamina E	Calcio	Ferro	Fibre	Proteine	Acidi grassi OMEGA 3	Carotenoidi	Altri minerali	Antiossidanti	Caffeina e Carnitina
Per ogni domanda, se la tua risposta è SI, barre le caselle bianche di tutta la riga. Alla fine calcola il totale della colonna e confrontalo con i risultati sottostanti															
1	spesso salto i pasti														
2	qualche volta seguo diete ipocaloriche														
3	mangio meno di 5 porzioni al giorno di frutta e verdura cruda														
4	mangio meno di 3 porzioni al giorno di cereali integrali (pane, pasta e riso integrale)														
5	mangio meno di una porzione al giorno di latticini														
6	mangio meno di una porzione al giorno di carne, pesce e uova														
7	consumo più di un bicchiere di vino, birra o superalcolici al giorno														
8	mangio meno di 2 volte a settimana pesci di acqua fredda (salmone, aringa....)														
9	consumo cibi pronti, industriali o di fast food														
10	sono vegetariana/o (non mangio carne e pesce)														
11	sono vegana/o (non mangio carne, pesce e derivati, latte, latticini, uova etc)														
12	fumo o frequento fumatori o vivo in zone inquinate (città, traffico, zone industriali...)														
13	faccio attività fisica per almeno 30min, 3 volte a settimana														
14	sono incinta e stò allattando														
15	ho più di 65 anni														
16	ci sono momenti in cui avrei bisogno di maggiore energia, attenzione e lucidità														
17	sudo molto anche senza attività fisica (es. camminando o sotto il sole....)														
18	faccio attività fisica aerobica di lunga durata (es. ciclismo, corsa....)														
Totali															
	Mangi abbastanza bene, ma un'integrazione di base, ti potrà garantire un ottimo futuro	0-1	0-2	0-2	0-3	0-1	0-1	0-2	0-1	0-1	0	0-1	0-2	0-2	0
	Così così, ti consiglio un'integrazione di base ed un'integrazione specifica	2-4	3-10	3-5	4	2-4	2-3	3-6	2-4	2-4	1	2-4	3-5	3-8	1
	Cambia abitudini alimentari!!! Nel frattempo necessiti di integrazione sia di base che specifica	5-9	11-15	6-8	5-7	5-7	4-8	7-9	5-6	5-6	2	5-9	6-7	9-13	1