Dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei

1. Che cosa c’è sempre nel tuo frigo?
2. l’insalata
3. la carne
4. il gelato
5. Che cosa preferisci a colazione?
6. i cereali integrali con lo yogurt
7. un panino con prosciutto
8. i biscotti con il caffè
9. Quanto spesso mangi i dolci?
10. una volta alla settimana
11. due o tre volte alla settimana
12. una volta al giorno
13. Come mangi di solito?
14. lentamente
15. a ritmo normale
16. velocemente
17. Preferisci mangiare
18. seduto a tavola con la famiglia
19. seduto a tavola leggendo un libro
20. seduto sul divano davanti alla tv
21. Da bere scegli soprattutto
22. acqua e tè verde
23. succo e caffè
24. coca cola e altre bibite zuccherate

Adesso calcola i punti:

per ogli risposta a. – 1 punto, per ogni risposta b. – 2 punti, per ogni risposta c. – 3 punti

Da 6 a 10 punti: hai sane abitudini alimentari. Nel tuo frigo non mancano le verdure e altri prodotti salutari che contengono molte vitamine necessarie per produrre energia.

Da 11 a 14 punti: mangi in modo equilibrato. Di tanto in tanto consumi dolci e prodotti poco sani, ma di solito scegli gli alimenti salutari.

Da 15 a 18 punti: non fai attenzione a quello che mangi e come mangi. Le tue abitudini vanno sostituite con abitudini nuove altrimenti non ti sentirai bene.