

## IL MIO STILE ALIMENTARE

- |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mangiare lentamente</li> <li><input type="checkbox"/> Alzarsi da tavola con ancora un po' di fame</li> <li><input type="checkbox"/> Scegliere cibi semplici</li> <li><input type="checkbox"/> Sentirsi pieni da scoppiare</li> <li><input type="checkbox"/> Piluccare fuori pasto</li> <li><input type="checkbox"/> Sentirsi giudicati per quanto o cosa si mangia</li> <li><input type="checkbox"/> Mi sveglio di notte per mangiare</li> <li><input type="checkbox"/> Masticare bene i cibi</li> <li><input type="checkbox"/> Mangio in fretta senza sentire tanto i sapori</li> <li><input type="checkbox"/> Sentirsi in colpa per quanto o cosa si è mangiato</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare in modo vario</li> <li><input type="checkbox"/> Assaggiare cibi nuovi assaporandone piccole quantità</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare senza fretta assaporando il cibo</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare spesso verdure variandone la tipologia</li> <li><input type="checkbox"/> Concentrarsi nella lettura mentre si mangia</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare nervosamente qualcosa nei momenti di rabbia</li> <li><input type="checkbox"/> Farsi una coccola con qualcosa di dolce</li> <li><input type="checkbox"/> Preferire i prodotti biologici</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mangiare a merenda patatine e altri prodotti cibi spazzatura</li> <li><input type="checkbox"/> Non riuscire a mangiare nei momenti di stress</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare senza avere fame</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare il gelato tutti i giorni</li> <li><input type="checkbox"/> Non fidarsi dei cibi mai assaggiati</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare per noia</li> <li><input type="checkbox"/> Andare da Mac Donald una volta alla settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Far fatica a smettere di mangiare</li> <li><input type="checkbox"/> Avere voglia di sapori forti e decisi</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare lasagne al forno o il proprio piatto preferito almeno una volta a settimana</li> <li><input type="checkbox"/> Avere dei ricordi legati ad un particolare cibo</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare con la paura di ingrassare</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare sempre le solite cose</li> <li><input type="checkbox"/> Cucinare e preparare personalmente i cibi</li> <li><input type="checkbox"/> Avere paura dei cibi inquinati</li> <li><input type="checkbox"/> Mangiare di nascosto</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Scegli 5 affermazioni in cui ti riconosci	Questa affermazione quale aspetto del tuo carattere rispecchia?
1)	
2)	
3)	
4)	
5)	