

Dimmi come mangi... e ti dirò chi sei!

Testa le tue abitudini alimentari. Rispondi alle seguenti domande. Alla fine del test, conta il numero di risposte a) e il numero di risposte b) e leggi il tuo profilo.

1. Durante la pausa pranzo consumi il tuo pasto in maniera tranquilla?
 - sì
 - no
2. La sera ceni regolarmente prima delle 21.00?
 - sì
 - no
3. Anche se hai fame, la sera eviti accuratamente di mangiare prima di andare a dormire?
 - sì
 - no
4. Ceni almeno 5 volte la settimana a casa?
 - sì
 - no
5. Al mattino, fai colazione regolarmente?
 - sì
 - no
6. Durante la giornata, se ti viene fame, preferisci la frutta agli snack?
 - sì
 - no
7. Durante l'arco della giornata cerchi di equilibrare l'assunzione di carboidrati, proteine e grassi?
 - sì
 - no
8. Mangi frutta e verdura almeno 2 volte al giorno?
 - sì
 - no
9. A mezzogiorno, mangi più spesso un piatto caldo o un'insalata al posto di panini, toast, focacce o pizza?
 - sì
 - no
10. Quando mangi poco a mezzogiorno, a cena riesci a non lasciarti andare a peccati di gola per compensare il pranzo veloce e insoddisfacente?
 - sì
 - no
11. Quando mangi, mastichi lentamente?
 - sì
 - no
12. Svolgi regolarmente (almeno 3 volte la settimana) attività fisica?
 - sì
 - no

(Se hai una maggioranza di risposte SÌ) CONSAPEVOLE	(Se hai una maggioranza di risposte NO) INCOSCIENTE
Complimenti! Conduci uno stile di vita regolare e salutare. La tua dieta è equilibrata sotto il profilo nutrizionale. Occhio a non esagerare con le auto-costrizioni. A volte infrangere qualche regola è importante anche per la salute mentale e la propria felicità.	Attenzione! Il tuo stile di vita senza sane ed equilibrate abitudini alimentari alla lunga potrebbe portarti ad avere qualche problema di salute. Cerca di fare più attenzione a quello che mangi, cerca di distribuirlo meglio durante l'arco della giornata. Non rimandare a domani quello che potresti già cominciare a fare da oggi. Vedrai che poi sarà ancora più piacevole commettere qualche peccato di gola!

(da www.avenance.it)