Di che stile (di vita) sei?

Le scelte che orientano i comportamenti e le abitudini sono gli elementi base su cui intervenire per migliorare la nostra salute e il nostro benessere.
La vita quotidiana, con i suoi impegni e i suoi limiti, non sempre ci permette di prendere le decisioni più salutari...
ma iniziare con piccoli cambiamenti a favore della salute è possibile!
Adesso immagina la tua giornata tipo e scegli la risposta che ti descrive meglio. Alla fine del percorso, il simbolo che compare più volte ti suggerirà... di che stile (di vita) sei!

Solitamente la mattina...



a. Non faccio colazione o prendo un caffè al volo...



c. Faccio colazione al bar, spesso con una brioche, un cappuccino o un caffè

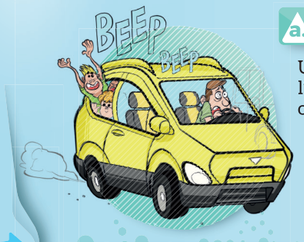


b. Ho bisogno di energia: dolce o salato, succo di frutta, tè o tisana...



d. Quello che ci vuole è una buona colazione: latte o yogurt, biscotti o cereali e magari anche un frutto

Quando esco di casa...



a. Utilizzo l'auto o la moto



c. Mi organizzo per arrivare... all'ultimo minuto!



b. Penso sempre a portare qualcosa con me per quando ho fame!

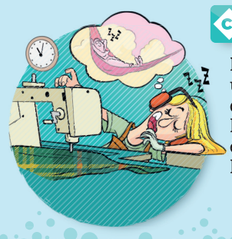


d. Vado a piedi o in bicicletta, oppure prendo i mezzi pubblici

A metà mattinata...



a. Ho già bevuto 4 caffè e fumato 5 sigarette



c. Mi concedo un po' di riposo, la giornata è ancora lunga!

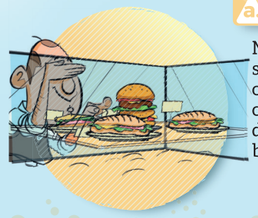


b. Vado al bar o alla macchinetta a prendermi qualcosa su cui NON ci sia scritto "senza..."



d. Mi sgranchisco e mangio una cosa leggera, come un frutto o uno yogurt

A pranzo, normalmente...



a. Mangio il solito panino o quello che mi capita di trovare al bar...



c. Ho già pronti gli avanzi della sera prima!



b. Devo fare un pasto abbondante, altrimenti chi arriva a sera?



d. Cerco di variare, scegliendo qualcosa di sostanzioso ma non troppo pesante

A fine giornata...



a. Mi concedo un bicchierino o una sigaretta, aiutano a conciliare il sonno



c. Mi piace guardare qualche film o serie tv anche fino a tardi, sono la mia passione!



b. C'è sempre tempo per qualcosa di goloso



d. Per una buona notte di sonno, mi piace rilassarmi con un po' di musica, un film o un buon libro!

Durante la giornata, tendenzialmente...



a. l'acqua non mi piace tanto, trovo sempre un'alternativa!
b. bevo abbastanza spesso, se posso scelgo una bibita fresca
c. bevo solo quando ho sete, almeno durante i pasti
d. porto sempre l'acqua con me, cerco di berne un sorso in ogni occasione

Per quanto riguarda il fumo di tabacco...



a. mi piace fumare e/o non riesco a smettere
b. come il caffè, la sigaretta dopo i pasti è un piacere!
c. una volta ogni tanto ci sta...
d. non fumo o comunque ho smesso già da un po'

Il consumo di alcolici...



a. bevo quando voglio, perché reggo bene l'alcol
b. per accompagnare i pasti, un bicchiere di vino è quello che ci vuole!
c. per rilassarmi, una birretta davanti alla TV aiuta!
d. un brindisi quando capita, ma posso anche farne a meno

Dolci e bibite zuccherate



a. in dispensa non possono assolutamente mancare!
b. ogni occasione è buona per uno snack o un dolcetto!
c. un dolce a fine pasto è quello che ci vuole!
d. ne mangio ogni tanto, ma senza esagerare!

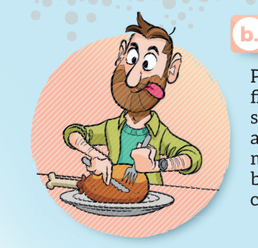
È il momento della cena...



a. Solitamente non me ne preoccupo, spesso la salto proprio o mangio quello che capita



c. Scaldo qualcosa di pronto oppure ordino la cena a domicilio



b. Posso finalmente sedermi a tavola: mangio e bevo quello che mi va



d. Scelgo qualcosa di leggero e nutriente, che bilanci quello che ho mangiato a pranzo

Esercizio fisico e sport ...



a. Non mi capita mai di incontrarli...



c. Solo se mi trascina qualcuno...



b. Mi concedo una passeggiata se il pasto mi ha appesantito troppo

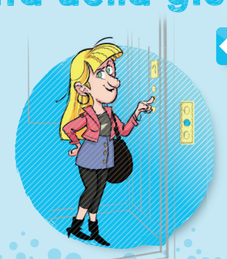


d. Cerco di trovare delle occasioni per fare un po' di attività fisica

Concluse le attività della giornata...



a. È l'ora dell'aperitivo... non posso mancare l'appuntamento!



c. Tornando a casa, se devo fare le scale... prendo l'ascensore



b. Non vedo l'ora di arrivare a casa e concedermi qualcosa di buono mentre preparo la cena



d. Colgo l'occasione per fare un po' di movimento!

PROFILI

a.



Vivi con intensità ogni giorno scegliendo ciò che ti soddisfa nell'immediato. Gli stili di vita salutari ti sembrano in contrasto con ciò che più ti gratifica. Cambiare non è solo rinunciare a ciò che ti piace, ma una possibilità per riflettere su come piccole e graduali modifiche a favore della salute possono aprire la strada verso un maggior benessere!

b.



Vuoi sentirti sempre in forze per affrontare al meglio la giornata. Per questo ti piace fare il pieno di energia ogni volta che si presenta l'occasione, ma è importante non perdere di vista l'equilibrio! Cerca di fare attenzione alle tue scelte alimentari, per migliorare la tua salute e accendere la tua voglia di fare!

c.



Riesci a organizzarti al meglio per raggiungere i tuoi obiettivi... con il minimo sforzo! Perché non mettersi alla prova per riorganizzare la giornata e cogliere più occasioni per fare un po' di movimento? Il benessere passa anche attraverso una vita attiva!

d.



Riesci a coniugare i tuoi impegni quotidiani con le esigenze di benessere, senza rinunciare ai piaceri del cibo e ai momenti di convivialità. Il tuo corpo riconosce i tuoi sforzi facendoti sentire bene e pieno di energia. Continua così... scegliendo a favore della salute!