

DR Oricchio Gennaro
BIOLOGO NUTRIZIONISTA
N. ISCRIZIONE ALBO: AA_091060

HAI BISOGNO DI UN NUTRIZIONISTA? SCOPRILO CON QUESTO TEST DI 7 DOMANDE!

Test in 7 domande per valutare se una persona dovrebbe rivolgersi a un nutrizionista per ricevere supporto riguardo alla sua alimentazione e salute generale.

Rispondi alle seguenti domande:

1. Hai problemi di peso che ti causano preoccupazioni per la tua salute?
a) Sì, ho un peso significativamente al di sopra o al di sotto della norma
b) Sì, ho qualche chilo in più o in meno, ma non mi causa preoccupazioni
c) No, il mio peso è stabile e nella norma
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

2. Hai una comprensione chiara di cosa costituisce un'alimentazione equilibrata e sana?
a) No, sono confuso/a riguardo alle scelte alimentari salutari
b) Un po', ma avrei bisogno di ulteriori informazioni
c) Sì, ho una buona comprensione di una dieta equilibrata
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

3. Senti di avere abitudini alimentari incontrollate o problemi con l'assunzione di cibo?
a) Sì, spesso mangio in modo emotivo o senza controllo
b) A volte, soprattutto sotto stress o in determinate situazioni
c) No, ho un buon controllo sulle mie abitudini alimentari
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

4. Hai condizioni mediche specifiche o problemi di salute che richiedono una dieta personalizzata?
a) Sì, ho problemi di salute specifici (es. diabete, ipertensione, intolleranze) che richiedono una dieta adatta
b) Potrebbe esserci qualcosa, ma non ne sono sicuro/a
c) No, non ho problemi di salute particolari legati all'alimentazione
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

5. Quanto spesso pratichi attività fisica?
a) Mai o raramente
b) A volte, ma non con regolarità
c) Regolarmente, almeno 2-3 volte alla settimana
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

6. Quanto tempo dedichi alla preparazione dei pasti e alla pianificazione dei menù?
a) Poco o nessun tempo, preferisco cibi pronti o fast food

- b) A volte, ma spesso mi trovo a mangiare fuori casa
 - c) Dedico il giusto tempo alla preparazione dei pasti e pianifico la mia alimentazione
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

7. Hai provato diverse diete o programmi per perdere peso senza successo a lungo termine?

- a) Sì, ho provato molte diete ma ho difficoltà a mantenerle
 - b) Ho provato alcune diete ma senza risultati duraturi
 - c) No, non ho mai provato particolari diete o programmi per perdere peso
- a) 3 punti - b) 2 punti - c) 1 punto

Sommare i punteggi ottenuti in ciascuna domanda.

Risultati:

- 15-21 punti:

Una consulenza nutrizionale può aiutarti ad affrontare i tuoi problemi di peso e salute in modo adeguato.

- 10-14 punti:

Potresti prendere in considerazione una consulenza nutrizionale per ricevere ulteriori informazioni e supporto personalizzato.

- 7-9 punti:

Hai già una buona gestione della tua alimentazione, ma potresti comunque considerare una consulenza nutrizionale per migliorare ulteriormente la tua salute e benessere.

- Meno di 7 punti:

Hai una buona gestione della tua alimentazione e potresti non avere bisogno di un nutrizionista al momento.

Disclaimer:

LE INFORMAZIONI CONTENUTE IN QUESTO ARTICOLO HANNO VALORE PURAMENTE INFORMATIVO, NON INTENDONO SOSTITUIRSI ALLA CONSULENZA DEL MEDICO O DEL BIOLOGO NUTRIZIONISTA.

COME INIZIARE?

LA BUONA NOTIZIA È CHE HAI GIÀ INIZIATO!

DIARIO 90 GIORNI: DIARIO ALIMENTARE E DELLA GRATITUDINE - UN PREZIOSO ALLEATO PER LA TUA CRESCITA PERSONALE - Amazon:

<https://amzn.eu/d/ib7AG5n>

DR ORICCHIO GENNARO
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

<https://www.gennarooricchio.it/>

<https://www.tiktok.com/@nutrizionistaoricchio>