

Il metodo di Check-Up Salutare

TEST DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STILE DI VITA SALUTARE



DR. PAOLO MARCONI
MEDICO CHIRURGO
SPECIALISTA IN SCIENZA
DELL'ALIMENTAZIONE

Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Igiene e Medicina Preventiva



www.paolomarconidietologo.it



paolo.marconi.mn@gmail.com



335.5864480 (Whatsapp e SMS h24)

Ti piacerebbe consolidare e accrescere la tua salute oggi per raggiungere l'età avanzata con meno malattie e disabilità domani? Tutto questo è possibile, grazie alla tua maggior consapevolezza e all'alleanza con lo specialista adatto. Uno specialista che non si accontenti di darti la solita, ennesima dieta, perché la sola dieta non basta per cambiare la tua vita.

Il seguente TEST DI AUTOVALUTAZIONE fornisce uno strumento pratico e personalizzato per ottenere in pochi minuti le prime informazioni sul tuo stile di vita, in particolare sulla alimentazione e sul livello di attività fisica.

Un pregio del Test, che costituisce parte integrante del **Metodo di Check Up Salutare® del dr. Paolo Marconi**, è di essere sia diagnostico che terapeutico in quanto indica in maniera rapida, chiara e diretta i limiti del tuo stile di vita e le azioni correttive da intraprendere.

Il Test consente infatti a chi lo compila di fare auto-diagnosi di qualità sulla alimentazione e sul livello di attività fisica e rappresenta un efficace strumento autoesplicativo che indica la strada da percorrere per MIGLIORARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE E IL PROPRIO MOVIMENTO.

COME E' POSSIBILE che un semplice TEST possa consentirti di cambiare lo stile di vita ?

Sappiamo che ogni lungo cammino inizia con un primo piccolo passo.

Il Metodo di Check Up Salutare® supera le diete tradizionali, spesso rigide e impositive, tollerate per brevi periodi e finalizzate soprattutto a perdere peso, a prezzo di grandi sacrifici, senza poter imparare a mangiare meglio. Il **dr. Paolo Marconi**, utilizzando il suo Metodo, accompagna le persone come partner e protagonisti del proprio cambiamento consentendo loro di raggiungere e mantenere desiderabili obiettivi di estetica e di salute, senza rilevanti sacrifici e tenendo sotto controllo l'appetito.

Anche tu, grazie al Metodo, potrai riordinare in pochi incontri le tue idee e le abitudini in merito all'alimentazione attraverso una modalità attiva , partecipata, graduale e piacevole.

E' BELLO PRENDERSI CURA DI SE' SENZA SENTIRE IL PESO DELLA DIETA.

**MANGIARE MEGLIO E MUOVERSI QUANTO POSSIBILE:
IL SEGRETO PER VIVERE IN FORMA!**

il Test del Check-Up Salutare



valuto la mia

ALIMENTAZIONE GIORNALIERA con il **TEST di AUTOVALUTAZIONE**



compila il test facendo riferimento alle abitudini di circa 6 mesi fa

1. Quanti bicchieri di acqua o altra bevanda bevo al giorno?

- a) sei o più
- b) da tre a cinque
- c) due o meno

2. Faccio uso di superalcolici?

- a) mai
- b) saltuariamente
- c) abitualmente

3. Quante volte i dolci entrano a far parte della mia settimana?

- a) raramente
- b) qualche volta
- c) ogni giorno

4. Quanti frutti mangio al giorno?

- a) uno o due
- b) quattro o più
- c) nessuno

5. Faccio abitualmente la prima colazione?

- a) latte o yogurt e altro
- b) saltuariamente
- c) solo caffè o nulla

PUNTEGGIO DI INGRESSO	PUNTEGGIO DI MANTENIMENTO
.....

6. Quante volte alla settimana mangio i formaggi?

- a) da una a tre
- b) mai
- c) quattro o più

7. Quali tipi di formaggi preferisco?

- a) light o freschi
- b) stagionati
- c) formaggini

8. Quante volte alla settimana mangio la carne?

- a) tre o meno
- b) da quattro a sei
- c) sette o più

9. Quante volte alla settimana mangio il pesce?

- a) due o tre
- b) una
- c) quasi mai

10. Quante uova consumo a settimana?

- a) una o due
- b) nessuna
- c) tre o più

11. Consumo i legumi come contorno o come alternativa alla carne in un piatto misto con cereali?

- a) come alternativa alla carne
- b) come contorno
- c) mai

12. Quanti cucchiaini di zucchero assumo mediamente in una giornata?

- a) zero o uno
- b) due o tre
- c) quattro o più

13. Aggiungo sale da cucina ai cibi serviti in tavola?

- a) no
- b) qualche volta
- c) ogni giorno

14. Quali affettati preferisco?

- a) prosciutto crudo, bresaola, speck
- b) prosciutto cotto, coppa
- c) mortadella, salame, pancetta

15. Quante volte a settimana mangio gli affettati?

- a) zero o una
- b) due o tre volte
- c) quattro o più

16. Quanti tipi di verdura mangio in ogni stagione?

- a) cinque o più
- b) due o tre
- c) zero

17. Quanti pasti (principali e spuntini) faccio in una giornata?

- a) tre, quattro o cinque
- b) uno o due
- c) spizzico spesso

18. Faccio uso di alimenti integrali?

- a) ogni giorno
- b) qualche volta
- c) mai

19. Faccio uso di integratori alimentari come sostituti dei pasti?

- a) mai
- b) qualche volta
- c) ogni giorno

20. Sono consapevole che la mia migliorata alimentazione contribuisce alla salute del pianeta?

- a) si
- b) parzialmente
- c) per niente

**Calcolo il mio
PUNTEGGIO**

**ogni lettera A → 3 PUNTI
ogni lettera B → 1 PUNTO
ogni lettera C → 0 PUNTI**

**PUNTEGGIO
TOTALE**

--	--



e la mia ATTIVITÀ FISICA

1. Quanti giorni alla settimana faccio attività fisica?

- a) tre o più
- b) uno o due
- c) nessuno

2. Per quante ore totali a settimana?

- a) cinque
- b) due o tre
- c) zero

3. Quanto bevo durante il mio programma di attività fisica?

- a) prima, durante e dopo
- b) prima o durante o dopo
- c) mai

4. Come mi sento dopo l'attività fisica?

- a) bene
- b) spesso stanco
- c) stremato

5. Spuntini energetici a parte, cosa mangio dopo la mia attività fisica?

- a) il mio pasto completo
- b) un dolce
- c) nulla

6. Che importanza dò alla giusta alimentazione associata all'attività fisica?

- a) elevata
- b) intermedia
- c) scarsa

Calcolo il mio PUNTEGGIO

ogni lettera A → 3 PUNTI
 ogni lettera B → 1 PUNTO
 ogni lettera C → 0 PUNTI

*PUNTEGGIO
 TOTALE*

--	--

... e allora com'è andata?

Soluzioni al test di autovalutazione



Alimentazione

SE HAI TOTALIZZATO DA 50 A 60 PUNTI

Sei un CAMPIONE di Buona Alimentazione: COMPLIMENTI E CONTINUA COSÌ

SE HAI TOTALIZZATO DA 20 A 49 PUNTI

Hai grandi possibilità di progressi e un pizzico di fortuna: lo specialista dietologo dr. Paolo Marconi ti può accompagnare nel tuo percorso di miglioramento.

SE HAI TOTALIZZATO DA 0 A 19 PUNTI

Beh, mangiar bene è un'arte che ancora non ti appartiene, ma non ti scoraggiare! La Buona Nutrizione si può apprendere con facilità, seguendo i giusti indirizzi.

Attività Fisica



SE HAI TOTALIZZATO DA 12 A 18 PUNTI

Sei un CAMPIONE di Attività Fisica: COMPLIMENTI E CONTINUA COSÌ

SE HAI TOTALIZZATO DA 6 A 11 PUNTI

Hai grandi possibilità di miglioramento e un pizzico di fortuna: lo specialista dietologo dr. Paolo Marconi ti può accompagnare nel tuo percorso di miglioramento.

SE HAI TOTALIZZATO DA 0 A 5 PUNTI

Beh! Proprio non ci siamo, ma non ti scoraggiare! Un po' di buona volontà ... ed un programma minimo di attività fisica è già alla tua portata!