

## QUESTIONARIO

Faccio 5 pasti al giorno?

Mangio molto fuori pasto?

Mangio per non buttare il cibo che avanza?

Le quantità di cibo sono per me corrette?

Vario le mie scelte a tavola?

Quali errori penso di fare?

Quale è il comportamento più difficile da cambiare?

E quale è il comportamento più semplice da cambiare?

Quali soluzioni possibili ci sono per cambiare questo comportamento?