

Indagine conoscitiva sulle abitudini alimentari degli atleti

1) Come ritieni il tuo peso: normale sovrappeso sottopeso

2) Quali pasti fai in un giorno? colazione spuntino pranzo merenda cena
 spuntino dopo cena Altri spuntini.....

3) Mangi dolci ? raramente Una volta settimana Due volte settimana Quasi tutti i giorni

4) Consumi gomme da masticare ? raramente 1 al giorno 2 al giorno 4 al giorno
 + di 4 al giorno mai

5) Quali tipi di gomme consumi ? Con zucchero Senza zucchero indifferente

6) Consumi caramelle ? raramente mai 2 al giorno + di 4 al giorno

7) Quante porzioni di verdura mangi al giorno ? 1 al giorno 2 al giorno

8) Quante porzioni di frutta mangi al giorno ? 1 al giorno 2 al giorno 3 al giorno
 mai

9) Quante uova mangi alla settimana ? Più di 5 quattro tre due
 mai

10) Bevi bibite gassate ? Tutti i giorni ai pasti Tutti i giorni fuori pasto
 2-3 volte a settimana ai pasti 2-3 volte a settimana fuori pasto
 Raramente ai pasti Raramente fuori pasto