

Gehiegizko pisuaren inkesta

Zer uste duzu daukazun pisuari buruz?

.....

Zergatik galdu nahi duzu pisua?

.....

Hori lortzeko zer egiteko asmoa duzu?

.....

Aurretik dieta egin eta pisua galdu duzu?

.....

Nola uste duzu izango dela zure irudia hemendik urte batera?

.....

Zeintzuk dira pisua galtzeko arrazoiak?

.....

.....

.....

.....

Zeintzuk dira berdin jarraitzeko arrazoiak?

.....

.....

.....

.....

1. Jateko orduan?

Gozokiak, opilak,...

Freskagarriak, kolak,...

Alkoholdun edariak....

Fruta gustatzen zaizu...

Gazta...

Ogia gehiegi jaten duzu...

Lehenengo platerak ondo beteak gustatzen zaizkizu...

2- Sukaldatzean?

Gisatuak, frijituak, arrautza-irinetan pasatutakoak, egosiak,.. prestatzen dituzu

Arraina frijitu eta arrautzeztatzen duzu...

Jatorduetatik kanpo jaten duzu...

Ariketa fisikorik egiten duzu?

Zure jan-ohiturak ezagutzeko jaten duzunaren erregistro bat egin behar duzu:

.....

Asteazken zeharreko egun batean:

Gosaria

Goiz erdian

Bazkaria

Merienda

Afaria

Jai egun baten:

Gosaria

Goiz erdian

Bazkaria

Merienda

Afaria

Pisua galtzeko ideien bat ba al daukazu?

.....