



Esercizio

Ridurre gli stimoli alimentari: fare la spesa

Nella colonna di sinistra descrivere come si faceva la spesa prima dell'inizio del programma. In quella di destra come la si farà d'ora in poi.

COSA FACEVO	COSA FARÒ
Indicare il numero medio di volte a settimana in cui va a fare la spesa	Indicare il numero medio di volte a settimana in cui va a fare la spesa
☐ 1-2 volte	☐ 1-2 volte
☐ 3-4 volte	☐ 3-4 volte
☐ Tutti i giorni della settimana	☐ Tutti i giorni della settimana
Indicare in ordine crescente (0-10) il tempo dedicato ai vari reparti alimentari:	Indicare in ordine crescente (0-10) il tempo dedicato ai vari reparti alimentari:
..... Dolci e dessert	 Dolci e dessert
..... Pasta e farine	 Pasta e farine
..... Frutta e verdura	 Frutta e verdura
..... Bevande	 Bevande
..... Banco frigo	 Banco frigo
..... Pesce	 Pesce
..... Carne	 Carne
..... Banco salumi, formaggi e pane	 Banco salumi, formaggi e pane
..... Surgelati	 Surgelati
..... Preparati	 Preparati
..... Altro...	 Altro...
Esempio:	Esempio:
Faccio la spesa senza lista.	Faccio la spesa attenendomi alla lista.
.....	
.....	
.....	