



JAKA JEST MOJA DIETA?	
Ile jem?	Jak jem?
<p><b>1. Ile posiłków zjadasz w ciągu dnia?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> 1-2</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 3</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 4</p> <p>d. <input type="checkbox"/> 5</p> <p><b>2. Ile porcji produktów zbożowych zjadasz w ciągu dnia?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> 0-1</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 2-3 lub więcej niż 5</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 4</p> <p>d. <input type="checkbox"/> 5</p> <p><b>3. Ile porcji warzyw znajduje się w Twojej codziennej diecie?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> 0</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 2</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 3</p> <p>d. <input type="checkbox"/> 4 i więcej</p> <p><b>4. Ile porcji owoców zjadasz każdego dnia?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> 0</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 1</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 2</p> <p>d. <input type="checkbox"/> 3 i więcej</p> <p><b>5. Ile porcji mięsa, wędlin, nasion roślin strączkowych (np. fasoli, grochu) zjadasz w ciągu dnia?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> 0</p> <p>b. <input type="checkbox"/> 3</p> <p>c. <input type="checkbox"/> 2</p> <p>d. <input type="checkbox"/> 1</p>	<p><b>1. Czy jadasz regularnie?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> jem zawsze o tych samych porach</p> <p>b. <input type="checkbox"/> staram się jeść o tych samych porach</p> <p>c. <input type="checkbox"/> nie, nie pozwala mi na to charakter pracy</p> <p>d. <input type="checkbox"/> nie i nie jest to dla mnie ważne</p> <p><b>2. Czy zdarza Ci się zjadać coś między posiłkami?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> nigdy</p> <p>b. <input type="checkbox"/> rzadko</p> <p>c. <input type="checkbox"/> często</p> <p>d. <input type="checkbox"/> nie mogę się obejść bez przekąski</p> <p><b>3. Czy jesz w pośpiechu?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> zawsze celebruję każdy posiłek</p> <p>b. <input type="checkbox"/> staram się jeść bez pośpiechu</p> <p>c. <input type="checkbox"/> nie przywiązuję do tego wagi</p> <p>d. <input type="checkbox"/> jem zgodnie z zasadą „dwa razy gryź, raz połykaj”</p> <p><b>4. Jak często jadasz produkty smażone?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> nigdy</p> <p>b. <input type="checkbox"/> kilka razy w miesiącu</p> <p>c. <input type="checkbox"/> kilka razy w tygodniu</p> <p>d. <input type="checkbox"/> prawie codziennie</p> <p><b>5. Jak często jadasz słodkie, ciasta, lody?</b></p> <p>a. <input type="checkbox"/> nigdy</p> <p>b. <input type="checkbox"/> kilka razy w miesiącu</p> <p>c. <input type="checkbox"/> kilka razy w tygodniu</p> <p>d. <input type="checkbox"/> przynajmniej raz dziennie</p>
<b>RAZEM:</b>	<b>RAZEM:</b>

### 10 – 15 punktów niebieskich:

Jeśli znalazłeś się w tej grupie jesteś na dobrej drodze do zbilansowanej, zdrowej diety. Jeśli zdobyłeś sześć, lub mniej, punktów czerwonych odżywasz się odpowiednio, starasz się dbać nie tylko o to co jesz, ale również jak jesz. Wynik powyżej sześciu punktów czerwonych oznacza, że powinieneś zastanowić się nad jakością swojej diety, tym bardziej, że połowę sukcesu masz już za sobą. Być może warto zamienić słodkie na owoce i poćwiczyć silną wolę nad duszoną pierśią z kurczaka?

### <9 punktów niebieskich

Musisz popracować nad swoją dietą. Jeśli w części czerwonej zdobyłeś sześć punktów lub mniej, jesteś blisko osiągnięcia sukcesu. Pamiętaj, że zdrowe odżywianie wymaga odpowiedniej ilości produktów z każdej grupy, szczególnie warzyw i owoców, które dostarczają niezbędne witaminy i składniki mineralne. Jeśli zdobyłeś siedem lub więcej punktów czerwonych musisz zmienić nie tylko to co jesz, ale również sposób spożywania posiłków. Zadbaj o regularność i odpowiednią atmosferę podczas jedzenia, postaraj się również o unikanie smażenia i podjadania między posiłkami. Z odrobiną wytrwałości na pewno uda Ci się osiągnąć sukces.