

# Stile di vita sano Vs Stile di vita non sano

Per favore completa il questionario.

---

Di che sesso sei?

- ☐ Maschio  
☐ Femmina

---

Di che anno sei?

- ☐ 2018
- ☐ 2017
- ☐ 2016
- ☐ 2015
- ☐ 2014
- ☐ 2013
- ☐ 2012
- ☐ 2011
- ☐ 2010
- ☐ 2009
- ☐ 2008
- ☐ 2007
- ☐ 2006
- ☐ 2005
- ☐ 2004
- ☐ 2003
- ☐ 2002
- ☐ 2001
- ☐ 2000
- ☐ 1999
- ☐ 1998
- ☐ 1997
- ☐ 1996
- ☐ 1995
- ☐ 1994
- ☐ 1993
- ☐ 1992
- ☐ 1991
- ☐ 1990
- ☐ 1989
- ☐ 1988
- ☐ 1987
- ☐ 1986
- ☐ 1985
- ☐ 1984
- ☐ 1983
- ☐ 1982
- ☐ 1981
- ☐ 1980
- ☐ 1979
- ☐ 1978
- ☐ 1977
- ☐ 1976
- ☐ 1975
- ☐ 1974
- ☐ 1973
- ☐ 1972
- ☐ 1971
- ☐ 1970
- ☐ 1969
- ☐ 1968
- ☐ 1967
- ☐ 1966
- ☐ 1965
- ☐ 1964
- ☐ 1963
- ☐ 1962
- ☐ 1961
- ☐ 1960
- ☐ 1959
- ☐ 1958
- ☐ 1957
- ☐ 1956
- ☐ 1955
- ☐ 1954
- ☐ 1953
- ☐ 1952
- ☐ 1951
- ☐ 1950

- ☐ 1949
- ☐ 1948
- ☐ 1947
- ☐ 1946
- ☐ 1945
- ☐ 1944
- ☐ 1943
- ☐ 1942
- ☐ 1941
- ☐ 1940
- ☐ 1939
- ☐ 1938
- ☐ 1937
- ☐ 1936
- ☐ 1935
- ☐ 1934
- ☐ 1933
- ☐ 1932
- ☐ 1931
- ☐ 1930
- ☐ 1929
- ☐ 1928
- ☐ 1927
- ☐ 1926
- ☐ 1925
- ☐ 1924
- ☐ 1923
- ☐ 1922
- ☐ 1921
- ☐ 1920
- ☐ 1919
- ☐ 1918
- ☐ 1917
- ☐ 1916
- ☐ 1915
- ☐ 1914
- ☐ 1913
- ☐ 1912
- ☐ 1911
- ☐ 1910
- ☐ 1909
- ☐ 1908
- ☐ 1907
- ☐ 1906
- ☐ 1905

---

Qual è il tuo titolo di studio?

- ☐ Dottorato
- ☐ Laurea
- ☐ Diploma superiore
- ☐ Licenza scuola media inferiore
- ☐ Licenza elementare

---

Qual è la tua professione?

- ☐ Impiegato
- ☐ Intermedio
- ☐ Capo operaio
- ☐ Libero professionista
- ☐ Operario subalterno e assimilati
- ☐ Apprendista
- ☐ Direttivo
- ☐ Studente
- ☐ Altro

---

Specifica:

---

---

Qual è il tuo peso?

- ☐ 25
- ☐ 26
- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ 30
- ☐ 31
- ☐ 32
- ☐ 33
- ☐ 34
- ☐ 35
- ☐ 36
- ☐ 37
- ☐ 38
- ☐ 39
- ☐ 40
- ☐ 41
- ☐ 42
- ☐ 43
- ☐ 44
- ☐ 45
- ☐ 46
- ☐ 47
- ☐ 48
- ☐ 49
- ☐ 50
- ☐ 51
- ☐ 52
- ☐ 53
- ☐ 54
- ☐ 55
- ☐ 56
- ☐ 57
- ☐ 58
- ☐ 59
- ☐ 60
- ☐ 61
- ☐ 62
- ☐ 63
- ☐ 64
- ☐ 65
- ☐ 66
- ☐ 67
- ☐ 68
- ☐ 69
- ☐ 70
- ☐ 71
- ☐ 72
- ☐ 73
- ☐ 74
- ☐ 75
- ☐ 76
- ☐ 77
- ☐ 78
- ☐ 79
- ☐ 80
- ☐ 81
- ☐ 82
- ☐ 83
- ☐ 84
- ☐ 85
- ☐ 86
- ☐ 87
- ☐ 88
- ☐ 89
- ☐ 90
- ☐ 91
- ☐ 92
- ☐ 93

- ☐ 94
- ☐ 95
- ☐ 96
- ☐ 97
- ☐ 98
- ☐ 99
- ☐ 100
- ☐ 101
- ☐ 102
- ☐ 103
- ☐ 104
- ☐ 105
- ☐ 106
- ☐ 107
- ☐ 108
- ☐ 109
- ☐ 110
- ☐ 111
- ☐ 112
- ☐ 113
- ☐ 114
- ☐ 115
- ☐ 116
- ☐ 117
- ☐ 118
- ☐ 119
- ☐ 120
- ☐ 121
- ☐ 122
- ☐ 123
- ☐ 124
- ☐ 125
- ☐ 126
- ☐ 127
- ☐ 128
- ☐ 129
- ☐ 130
- ☐ 131
- ☐ 132
- ☐ 133
- ☐ 134
- ☐ 135
- ☐ 136
- ☐ 137
- ☐ 138
- ☐ 139
- ☐ 140
- ☐ 141
- ☐ 142
- ☐ 143
- ☐ 144
- ☐ 145
- ☐ 146
- ☐ 147
- ☐ 148
- ☐ 149
- ☐ 150
- ☐ 151
- ☐ 152
- ☐ 153
- ☐ 154
- ☐ 155
- ☐ 156
- ☐ 157
- ☐ 158
- ☐ 159
- ☐ 160
- ☐ 161
- ☐ 162
- ☐ 163
- ☐ 164

- ☐ 165
- ☐ 166
- ☐ 167
- ☐ 168
- ☐ 169
- ☐ 170
- ☐ 171
- ☐ 172
- ☐ 173
- ☐ 174
- ☐ 175
- ☐ 176
- ☐ 177
- ☐ 178
- ☐ 179
- ☐ 180
- ☐ 181
- ☐ 182
- ☐ 183
- ☐ 184
- ☐ 185
- ☐ 186
- ☐ 187
- ☐ 188
- ☐ 189
- ☐ 190
- ☐ 191
- ☐ 192
- ☐ 193
- ☐ 194
- ☐ 195
- ☐ 196
- ☐ 197
- ☐ 198
- ☐ 199
- ☐ 200

---

Quanto sei alto?

- ☐ 120
- ☐ 121
- ☐ 122
- ☐ 123
- ☐ 124
- ☐ 125
- ☐ 126
- ☐ 127
- ☐ 128
- ☐ 129
- ☐ 130
- ☐ 131
- ☐ 132
- ☐ 133
- ☐ 134
- ☐ 135
- ☐ 136
- ☐ 137
- ☐ 138
- ☐ 139
- ☐ 140
- ☐ 141
- ☐ 142
- ☐ 143
- ☐ 144
- ☐ 145
- ☐ 146
- ☐ 147
- ☐ 148
- ☐ 149
- ☐ 150
- ☐ 151
- ☐ 152
- ☐ 153
- ☐ 154
- ☐ 155
- ☐ 156
- ☐ 157
- ☐ 158
- ☐ 159
- ☐ 160
- ☐ 161
- ☐ 162
- ☐ 163
- ☐ 164
- ☐ 165
- ☐ 166
- ☐ 167
- ☐ 168
- ☐ 169
- ☐ 170
- ☐ 171
- ☐ 172
- ☐ 173
- ☐ 174
- ☐ 175
- ☐ 176
- ☐ 177
- ☐ 178
- ☐ 179
- ☐ 180
- ☐ 181
- ☐ 182
- ☐ 183
- ☐ 184
- ☐ 185
- ☐ 186
- ☐ 187
- ☐ 188

- ☐ 189
- ☐ 190
- ☐ 191
- ☐ 192
- ☐ 193
- ☐ 194
- ☐ 195
- ☐ 196
- ☐ 197
- ☐ 198
- ☐ 199
- ☐ 200
- ☐ 201
- ☐ 202
- ☐ 203
- ☐ 204
- ☐ 205
- ☐ 206
- ☐ 207
- ☐ 208
- ☐ 209
- ☐ 210
- ☐ 211
- ☐ 212
- ☐ 213
- ☐ 214
- ☐ 215
- ☐ 216
- ☐ 217
- ☐ 218
- ☐ 219
- ☐ 220

---

Come definirebbe la sua attività lavorativa rispetto al tipo di attività che comporta?

- ☐ Lavoro sedentario
- ☐ Lavoro in piedi
- ☐ Lavoro manuale
- ☐ Lavoro manuale pesante

---

Pratica regolarmente attività fisica?

- ☐ Sì
- ☐ No
- ☐ A volte

---

Quale tipo di attività fisica svolge?

- ☐ Corsa
- ☐ Passeggiata all'aria aperta
- ☐ Calcio
- ☐ Palestra
- ☐ Piscina
- ☐ Bicicletta
- ☐ Altro

---

Specifica:

---



---

Quante ore di attività fisica pratici alla settimana?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 15+

---

Quanti pasti consuma al giorno?

- ☐ Colazione, merenda, pranzo, merenda, cena
- ☐ Colazione, pranzo, cena
- ☐ Pranzo, cena
- ☐ Colazione, cena
- ☐ Solo merende

---

Di solito, mangia a casa o fuori?

- ☐ A casa
- ☐ Fuori casa

---

Cosa mangia fuori casa?

- ☐ Fast food
- ☐ Insalata
- ☐ Ristorante
- ☐ Altro

---

Specifica:

---

---

Ogni quanto mangia al fast food?

- ☐ 2 volte a settimana
- ☐ 1 volta a settimana
- ☐ 1-2 volte al mese
- ☐ Molto raramente
- ☐ Mai

---

Quale fast food preferisce?

- ☐ McDonald's
- ☐ Burger King
- ☐ KFC
- ☐ Kebab
- ☐ Pizza
- ☐ Altro

---

Specifica:

---

---

Fuma?

- ☐ Si
- ☐ No

---

Quante sigarette al giorno?

- ☐ Meno di 5
- ☐ Tra 5 a 9
- ☐ Tra 10 a 15
- ☐ Da 15 a 20
- ☐ Più di un pacchetto al giorno