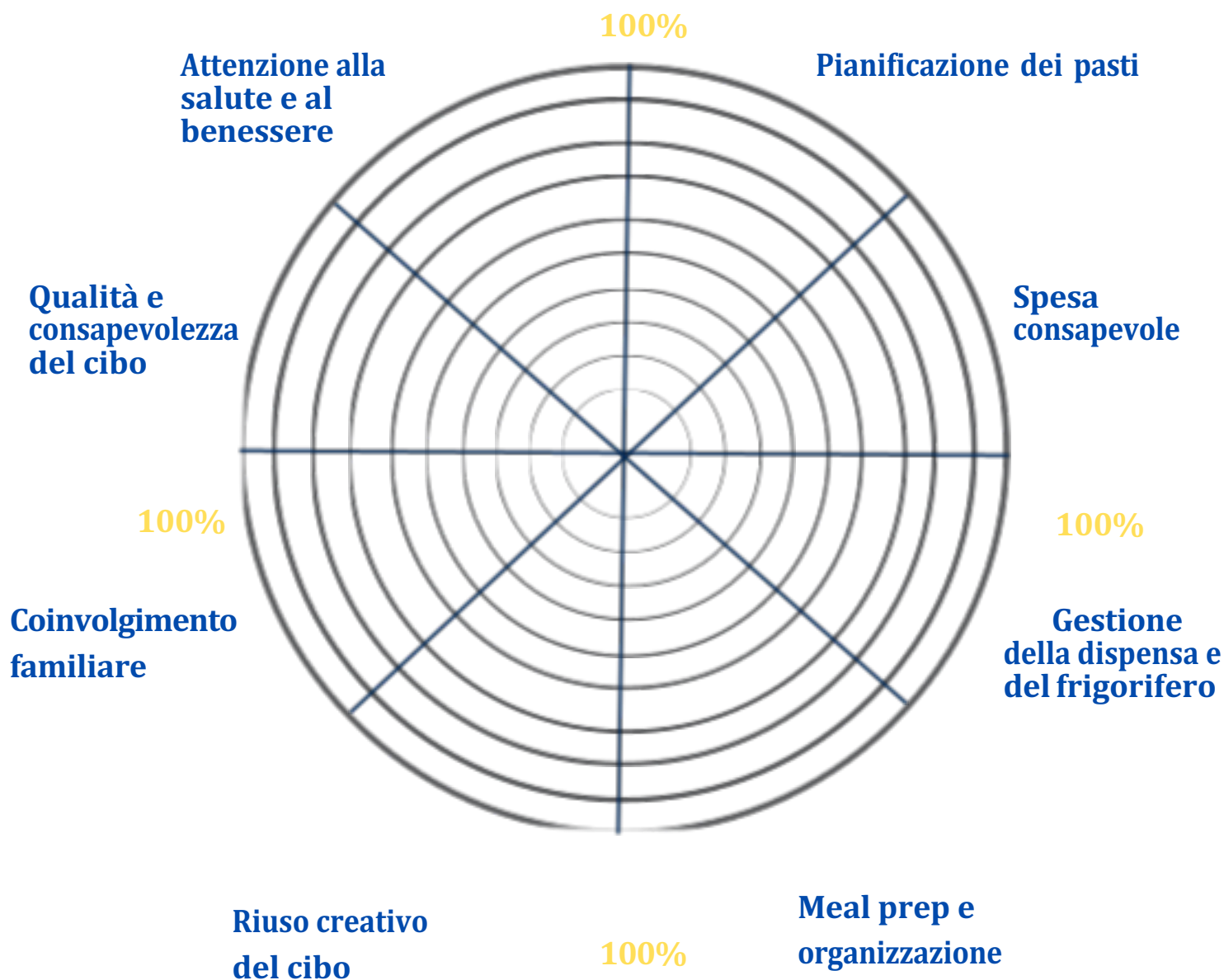




# Ruota della Consapevolezza Alimentare e Familiare

NOME COGNOME-----

DATA-----



Compila la tua **ruota** mentre leggi cosa esattamente comprende ogni spicchio di essa, è segui il tuo intuito. Per ogni area prima di tracciare la tua attuale percezione interiore di soddisfazione poni le domande sottostanti e poi prosegui.

Non esistono risposte giuste o sbagliate è una tua percezione ed è unica.

**Attenzione:** evita il 100%, lascia un piccolo margine di miglioramento, poiché a livello neurologico una volta memorizzata come area pienamente soddisfatta, si smette di investire e migliorare in essa.

**Buon lavoro!**

### **Pianificazione dei pasti**

– Quanto ti organizzi in anticipo per garantire varietà e equilibrio durante la settimana?

### **Spesa consapevole**

– Quanto fai acquisti mirati, evitando sprechi o scelte d'impulso?

### **Gestione della dispensa e del frigorifero**

– Quanto controlli e utilizzi ciò che hai già in casa prima di comprare altro?

### **Meal prep e organizzazione**

– Quanto prepari e ti organizzi in anticipo (tagliare verdure, cuocere legumi, porzionare)?

### **Riuso creativo del cibo**

– Quanto riesci a trasformare avanzi o alimenti prossimi alla scadenza in nuovi piatti?

### **Coinvolgimento familiare**

– Quanto i membri della tua famiglia partecipano alla preparazione o alle scelte alimentari?

### **Qualità e consapevolezza del cibo**

– Quanto sei attento alla qualità e al tipo di alimenti che scegli (meno cibi ultraprocessati, più freschi e naturali)?

### **Attenzione alla salute e al benessere**

– Quanto senti che la tua alimentazione ti fa stare bene e sostiene la salute della tua famiglia?