



Il Questionario 4Leaf

Per stimare il percentuale delle vostre calorie provenienti da alimenti vegetali sani e integri

Come sapete **4Leaf** fu progettato per aiutare le persone ovunque di fare leva sulla semplice ma potente concetto di massimizzare la percentuale delle calorie provenienti da alimenti salubri, integre di base vegetale ancora offerta dalla natura. Questo questionario identifica il vostro attuale "livello" di alimentazione **4Leaf**. Notate che anche il **livello 1-Leaf** è tra i top 10% --- quando si tratta di mangiare sano. Queste 12 domande vi daranno una piuttosto buona idea su come potete migliorare il vostro punteggio.

(Modificato su 1-27-16 da J. Morris Hicks, CEO di 4Leaf Global, LLC)

Prendetevi due minuti e rispondete onestamente a questo questionario mettendo un cerchio alla vostre risposte che dopo conteggerete il punteggio (una porzione corrisponde ad un ¼ circa del piatto):

1	Frutta fresca. In media quante porzioni giornaliere di frutta fresca e intera mangiate?(Non conta il succo di frutta; non è un frutto intero)	Nessuna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	Verdura fresca e integra. In media quante porzioni giornaliere di verdura fresca e intera mangiate?	Zero 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	Cereali integrali, legumi, patate o altri amidi. In media quante porzioni giornaliere di questi cibi mangiate?	Nessuna 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Gli Omega-3 State prendendo tutto il vostro fabbisogno tramite sorgenti vegetali integre, come semi di lino, noci, semi di canapa e chia?	No 0	Forse +5	Incerto +10	Si +14
5	Prodotti lattiero-casearie. Per quanti giorni alla settimana , mangiate alimenti come il formaggio, yogurt e gelato? (la soia non conta)	Mai 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	Uova. Per quanti giorni alla settimana , mangiate sia uova che in aggiunta come ingrediente mentre cucinate?	Zero 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	Latte vaccino o panna. Per quanti giorni alla settimana , consumate latte o panna oppure in aggiunta a altri cibi e bevande come i cereali, caffè, ecc?	Nessuna 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	Zucchero aggiunto. Siete veramente seriamente intenzionati di eliminare lo zucchero aggiunto nei prodotti in casa e nei prodotti che acquistate?	Certo 0	Alquanto -1	Non molto -2	No -3
9	Farina Bianca. Pane, pasta, torta, biscotti ecc. Come descrivereste il tuo livello di consumo di questi cibi?	Zero 0	Leggero -1	Medio -3	Pesante -5
10	Dolci e snack salati. Come descrivereste il tuo livello di consumo di questi cibi insalubri?	Minimo 0	Leggero -1	Medio -3	Pesante -5
11	Carne, pollame e pesce. Quanti dei vostri pasti per settimana comprendono carne animale? (manzo, maiale, agnello, pollo, tacchino o pesce)	da 0 a 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	Olio vegetale. Quanti dei vostri pasti per settimana includono olio vegetale come olio d'oliva o di colza? (Tutti gli oli sono 100% grassi e non derivano da vegetali interi)	da 0 a 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Sottraete i punti "negativi" dai punti "positivi" per ottenere i Punti Netti. Utilizzate la tabella sottostante per determinare il livello 4Leaf.

Punti Positivi =	Punti negativi =	Punti Netti =	Livello 4Leaf =
-------------------------	-------------------------	----------------------	------------------------

Punti Netti (-44 a +44)	Programma 4Leaf Livelli alimentazione	% calorie giornaliere da cibi vegetali integri	Punti Netti (-44 a +44)	% stimato della popolazione
30 a 44	4-Leaf	80 a 100%	30 a 44	1% "Top 1%"
20 a 29	3-Leaf*	60 a 79%	20 a 29	2% "Top 2%"
10 a 19	2-Leaf	40 a 59%	10 a 19	3% "Top 6%"
0 a 9	1-Leaf	20 a 39%	0 a 9	4% "Top 10%"
-1 a -20	Meglio della maggioranza	10 a 19%	-1 a -20	25% "Top 35%"
-21 a -44	Dieta insalubre**	Meno del 10%	-21 a -44	65% "Maggioranza"

* Se è riuscito a ottenere il livello 3-Leaf con un "totale" minimo di 24 punti, e non più che 4 "punti negativi", voi è un 4Leaf.

**La tipica dieta occidentale --- con carne, prodotti lattiero-casearie, uova, olio, pesce e carboidrati altamente raffinati

Notare che l'alimentazione **4Leaf** non è necessariamente vegetariana ou vegana. Ma si, per pratica, includere prodotti lattieri, carne, uova, pesce, oleo vegetale, zucchero e alimenti trnsformati nella vostra dieta, avrà difficoltà a riuscire il livello **4-Leaf**. Formulando i migliori auguri en vostra ricerca a una salute energica e un peso ottimale, state bene, a nome di l'intero staff 4Leaf Global!