



Questionário 4Leaf

Para calcular a percentagem das suas calorias, a partir de plantas integrais.

4Leaf for Life (Vitalidade 4Leaf) baseia-se em um conceito simples mas poderoso, que é maximizar a percentagem de calorias a partir de vegetais integrais - - no seu invólucro original. O questionário identifica o seu "nível" 4Leaf de alimentação. Note que mesmo o nível 1-Leaf se encontra nos 10% superior --- no que se refere à alimentação saudável. Estas 12 perguntas dar-lhe-ão uma boa ideia de como melhorar a sua pontuação.

(Modificado 1-26-16 por J. Morris Hicks, CEO de 4Leaf Global, LLC)

Tome 2 minutos, seja honesto(a), marque e anote os seus pontos. (Uma porção = cerca de ¼ de um prato)

1	Frutas Frescas. Em média, quantas porções de frutas integrais come diariamente? (Sumo não é integral.)	Nenhuma 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
2	Verduras Integrais. Em média, quantas porções de verduras integrais come diariamente?	Zero 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
3	Grãos Integrais, leguminosas, batatas, outros amidos. Em média quantas porções destes alimentos come por dia?	Nenhuma 0	1-2 +6	3-5 +12	6+ +14
4	Omega-3. Obtém o necessário de plantas integrais, como sementes de linho, nozes, cânhamo, ou chia?	Não 0	Talvez 0	Não sei 0	Sim +2
5	Produtos lácteos. Quantos dias por semana <u>come</u> produtos como: queijo, iogurte e manteiga? (Soja não).	Nunca 0	1-2 -3	3-5 -5	6-7 -7
6	Ovos. Quantos dias por semana come ovos ou os usa como ingrediente ao cozinhar?	Zero 0	1-2 -2	3-5 -4	6-7 -6
7	Leite de vaca ou natas. Quantos dias por semana os <u>ingere</u> ou adiciona ao seu alimento, cereal, café, etc.?	Nada 0	1-2 -1	3-5 -3	6-7 -5
8	Açúcar adicionado. Está a pensar a sério em eliminar o açúcar adicionado em casa, ou em produtos que compra?	Sim 0	Bastante -1	Não muito -2	Não -3
9	Farinha refinada. Pão, pasta, bolos, bolachas, etc.; como descreveria o seu nível de consumo destes?	Zero 0	Pouco -1	Moderado -3	Muito -5
10	Guloseimas e snaks salgados. Como descreveria o seu nível de consumo destes alimentos não-saudáveis?	Mínimo 0	Pouco -1	Moderado -3	Muito -5
11	Carne, aves e peixe. Quantas refeições por semana incluem alimento animal? (vaca, porco, carneiro, frango, peru ou peixe)	0 to 1 0	2-5 -3	6-11 -6	12+ -10
12	Óleo vegetal. Refeições por semana que incluem óleos: azeite, canola, etc.? (óleo é 100% gordura, não é planta integral)	0 to 1 0	2-5 -1	6-11 -2	12+ -3

Subtraia os pontos "negativos" aos "positivos" para obter a Pontuação Total. Use a tabela seguinte para calcular o nível 4-Leaf.

Pontos positivos =	Pontos Negativos =	Pontuação Total =	Nível 4Leaf =
--------------------	--------------------	-------------------	---------------

Pontos Totais (de -44 a +44)	Nível Programa 4Leaf	% Calorias Diárias de plantas integrais	Pontos Totais (de -44 a +44)	% Estimada na população
30 a 44	4-Leaf	80 a 100%	30 a 44	1% "Sobre 1%"
20 a 29	3-Leaf*	60 a 79%	20 a 29	2% "Sobre 3%"
10 a 19	2-Leaf	40 a 59%	10 a 19	3% "Sobre 6%"
0 a 9	1-Leaf	20 a 39%	0 a 9	4% "Sobre 10%"
-1 a -20	Melhor que a Maioria	10 a 19%	-1 a -20	25% "Sobre 35%"
-21 a -44	Dieta não-saudável**	Menos de 10%	-21 a -44	65% da Maioria

* Se atingiu o nível 3-Leaf com um "total" mínimo de 24 pontos, e não mais que 4 "pontos negativos", você é um 4-Leaf.

**A dieta típica ocidental: carne, lácteos, ovos, óleos, peixe e carboidratos processados em quase todas as refeições.

Note que a alimentação 4Leaf não é necessariamente vegetariana ou vegana. Mas se, por rotina, incluir produtos lácteos, carne, ovos, peixe, óleos, açúcar e alimentos processados na sua dieta, terá dificuldade em alcançar o nível 4-Leaf. Desejando-lhe o melhor na sua busca por uma saúde vigorosa e um ótimo peso, fique bem, em nome de toda a equipa 4Leaf Global!