

# Test di Autovalutazione

## Verifica se la tua Dieta Rinforza la Flora Batterica Intestinale

Rispondi con una crocetta alle domande e poi somma i Punteggi

N°	Domande .....	Quasi Mai	Ogni Tanto	Quasi Sempre
1	Assumi bevande Alcoliche?	2	1	0
2	Consumi molti cibi confezionati?	2	1	0
3	Mangi molti cibi salati?	2	1	0
4	Mangi Legumi (lenticchie, fagioli, fave, piselli, ceci)	0	1	2
5	Durante il giorno, mangi molta Frutta?	0	1	2
6	Fai uso frequente di Yogurt, Kefir o Fervida?	0	1	2
7	Mangi Insaccati e carni salate in Scatola?	2	1	0
8	Il Cibo Affumicato, tipo il Salmone, lo mangi?	2	1	0
9	Consumi Vino e/o Spumante Dolce?	2	1	0
10	Fai Attività Fisica aerobica?	0	1	2
11	Verdure ed ortaggi, rientrano nella Tua dieta quotidiana?	0	1	2
12	Consumi frutta secca oleosa (Mandorle, Noci, Nocciole)?	1	1	0
13	In Autunno consumi castagne e Funghi?	0	2	1
14	Sei Stitico?	2	1	0
15	Durante l'anno hai usato antibiotici?	2	1	0
16	Durante l'anno ti sembra di essere stressato?	2	1	0
17	Mangi Fritture?	2	1	0
18	Durante l'anno, usi integratori probiotici?	0	1	2
19	Consumi Spesso Carne (o pesce) cotta sulla Brace?	2	1	0
20	Fai uso di pane e Cereali integrali?	0	1	2
	<b>Somma i Punteggi delle risposte →</b>			

### Punteggio

1. Punteggio = 40 punti → Dieta Ottima per la flora batterica Intestinale
2. Punteggio Tra 30 e 40 → Dieta Buona, ma puoi Migliorare
3. Punteggio tra 20 e 30 → Dieta Mediocre per la flora batterica intestinale; Bisogna ridurre il consumo di cibi ricchi di sale, alcol e conservanti ed incrementare le verdure, la frutta e lo Yogurt (o kefir). **Potrebbe esserti di Aiuto il Probios; Per info, scrivimi su → <https://liborioquinto.altervista.org/richiedi-info/>**
4. Punteggio tra 0 e 20 → La dieta è scadente la Flora batterica Intestinale. Oltre che un buon probiotico come il Probios, ti potrebbe essere utile la Curcuma Plus (solutions) ed il C-Plus solutions; **per maggiori info, scrivimi su → <https://liborioquinto.altervista.org/richiedi-info/>**