

# Questionario

## Fumo.

1.1 Fumi sigarette?

- Sì
- No
- A volte

1.2 Se fumi, quante sigarette fumi al giorno?

- Meno di 5
- Meno di 10
- Più di 10

1.3 Da quanto tempo fumi?

- Pochi mesi
- Un anno
- Più di un anno

1.4 Quanto spendi alla settimana in sigarette?

- Meno di 10 €
- Meno di 20 €
- Più di 20 €

1.5 Nel fine settimana fumi di più?

- Sì
- No
- A volte
- Non saprei

1.6 Conosci gli effetti dannosi del fumo?

- Sì
- No
- In parte

## Alcool

### 2.1 Bevi alcoolici?

- Si
- No
- A volte

### 2.2 Quante volte alla settimana?

- Meno di 2
- Più di 2
- Più di 4
- Non saprei

### 2.3 Quali tipologie di alcoolici bevi?

- Alcoolici leggeri (Vino, Birra ecc..)
- Cocktails
- Superalcoolici
- Di tutto

### 2.4 Quanto spendi in alcool ?

- Meno di 20 €
- Da 21 a 50 €
- Più di 50€

### 2.5 Dove acquisti prevalentemente le sostanze alcooliche?

- Supermercati
- Bar
- Altri locali

### 2.6 Conosci gli effetti dannosi dell'alcool?

- Si
- No
- In parte

## **Alimentazione**

3.1 Conduci una alimentazione sana e corretta ?

- Si
- No
- Abbastanza

3.2 Stai attento/a alla qualità del cibo che mangi?

- Si
- No
- Abbastanza

3.3 Quanto è importante per te un'alimentazione sana?

- Molto
- Abbastanza
- Poco
- Per niente

3.4 Quale quantità di liquidi bevi normalmente in una giornata?

- Meno di 1 litro
- Da 1 a 2 litri
- Più di 2 litri

3.5 Con che frequenza utilizzi alimenti o pasti pronti alla settimana?

- Meno di 4 volte
- Da 4 a 6 volte
- Più di 6 volte

## Attività fisica

### 4.1 Pratichi attività fisica?

- Sì
- No
- A volte

### 4.2 Ritieni di fare sufficiente attività fisica per migliorare la tua salute?

- Sì
- No
- Abbastanza
- Non saprei

### 4.3 Pratichi sport a livello agonistico?

- Sì
- No

### 4.4 Quando fai un allenamento, quando dura?

- Fino a 1 ora
- Da 1 a 2 ore
- Più di 2 ore

### 4.5 Per quante volte svolgi attività fisica durante la settimana ?

- Meno di 2
- Da 2 a 4
- Più di 4