

## 1 FASE

### CONSUMI REGOLARMENTE I SEGUENTI ALIMENTI OGNI GIORNO?

	SÌ	NO
1 porzione (125 g) di frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 bicchiere di succo di frutta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 porzione (135 g) di verdura cruda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 porzione (135 g) di verdura cotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

/ Se hai risposto **SÌ** a tutte e 4 le domande, prosegui con le **FASI 2, 3 e 4**.  
 / Se hai risposto **NO** 1 o più volte, le vitamine e i minerali che assumi potrebbero non essere sufficienti. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 1** e passa direttamente alle **FASI 3 e 4**.

## 2 FASE

/ Se la tua risposta è "**SÌ**", **cerchia tutti i simboli** **nella riga corrispondente**. Conta quanti simboli hai totalizzato in ogni colonna. Confronta i tuoi risultati con le raccomandazioni indicate.

### PRODOTTI A BASE DI CEREALI\*

Normalmente, ne mangi **MENO di 150 g al giorno?**  
 (ecco qualche esempio: 1 fetta di pane = 40-50 g; 1 toast = 25 g; 1 piadina = 60-70 g; 1 porzione di pasta, riso o altri cereali = 30-50 g (a crudo); 1 cucchiaino di fiocchi d'avena = 10 g)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### LATTE E LATTICINI\*\*

(COMPRESI I PRODOTTI SENZA LATTOSIO)  
 Normalmente, ne consumi **MENO di 3 porzioni al giorno?**  
 (1 porzione = 1 bicchiere di latte o 150 g di yogurt o 40 g di formaggio)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

### OLIO, GRASSI, SEMI O FRUTTA SECCA\*\*\*

Normalmente, consumi **MENO di 2 cucchiaini di olio vegetale al giorno?** (ad es. olio d'oliva, di colza, ecc.)  
 Normalmente, consumi **MENO di 30 g di frutta secca, semi, parea di frutta secca o simili al giorno?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### CARNE, POLLAME, UOVA\*\*\*\*

(N.B.: LE PORZIONI SONO SETTIMANALI!)

#### SELEZIONA SOLO UNA DELLE 2 OPZIONI

[1] Normalmente, consumi **0, 1 o 2 porzioni di carne a settimana?** (1 porzione = 200 g)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

[2] Normalmente, consumi **2-3 porzioni di carne + 2 uova a settimana o, in alternativa, 3-4 porzioni di carne?**

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Calcola il numero di simboli cerchiati per ogni colonna.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Apparentemente **rispetti** l'apporto giornaliero raccomandato

0-1	0	0-3	0-1	0	0	0-1	0	0-1	0-1
-----	---	-----	-----	---	---	-----	---	-----	-----

A quanto pare **non rispetti** l'apporto giornaliero raccomandato

2	1	4	2	1-2	1	2-3	1-3	2-4	
---	---	---	---	-----	---	-----	-----	-----	--

NUTRIENTI CHE PROBABILMENTE NON ASSUMI A SUFFICIENZA:

**CONTROLLA LE TUE RACCOMANDAZIONI**  
 Guarda la pagina successiva con le raccomandazioni Nutrilite™

B1	B2	B6	FOL	VIT.E	Ca	Mg	Fe	Zn
2	2	2	2	3	4	5	6	7

**PASSA ALLA FASE 3**

\* Pane integrale/toast, etc.  
 \*\* Latte, yogurt, latticello (naturale e alla frutta), formaggio a pasta dura o a fette (compreso il formaggio su pizza e pasta); sono esclusi: formaggi di latte cagliato e formaggi spalmabili.  
 \*\*\* Non dimenticare di includere gli oli utilizzati nei condimenti e per cucinare (es. per friggere). Ricordati anche di frutta secca e semi in insalate e muesli.  
 \*\*\*\* Maiale, manzo, pollo, selvaggina (es. scaloppine, carne macinata, cucinata in umido nel sugo), uova. Se consumi regolarmente CINQUE porzioni o più a settimana, puoi saltare questo punto.

TROVA LE TUE RACCOMANDAZIONI PERSONALIZZATE!

## 3 FASE

/ Verifica la tua assunzione di **acidi grassi Omega-3**.

### NORMALMENTE, CONSUMI ALMENO 150 G DI PESCE GRASSO D'ACQUA FREDDA LA SETTIMANA?

Se la tua risposta è **SÌ**, è molto probabile che tu assuma una quantità sufficiente di acidi grassi Omega-3.

Se hai risposto **NO**, gli acidi grassi Omega-3 che assumi potrebbero non essere sufficienti. Un integratore di acidi grassi Omega-3 ti potrebbe aiutare a integrare le proprietà benefiche degli acidi grassi del pesce nella tua dieta. Gli Omega-3 non sono presenti negli oli vegetali.

Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 8**.

SÌ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**PASSA ALLA FASE 4**

## 4 FASE

/ Verifica la tua assunzione di **proteine e fibre**.

### VERIFICA LA TUA ASSUNZIONE DI PROTEINE

Normalmente, assumi più di 2 porzioni al giorno di proteine derivate da carne, pesce, latte, latticini o prodotti vegani alternativi alla carne?

Se la tua risposta è **SÌ**, è molto probabile che tu assuma quantità sufficienti di proteine.

Se hai risposto **NO**, potresti aver bisogno di un integratore di proteine specifico. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 9**.

SÌ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### VERIFICA LA TUA ASSUNZIONE DI FIBRE

Normalmente, assumi ogni giorno prodotti a base di cereali e 4-5 porzioni di frutta e verdura?

Se la tua risposta è **SÌ**, è molto probabile che tu assuma quantità sufficienti di fibre.

Se hai risposto **NO**, potresti aver bisogno di un integratore di fibre specifico. Controlla la **RACCOMANDAZIONE N. 10**.

SÌ	NO
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





**RACCOMANDAZIONE N. 1**



**NUTRILITE™ DOUBLE X™**

oppure



**NUTRILITE™ Daily e NUTRILITE™ Concentrato di Frutta e Verdura**

**RACCOMANDAZIONE N. 2**



**NUTRILITE™ Vitamina B Plus**

**RACCOMANDAZIONE N. 3**



**NUTRILITE™ Lecitina E**



**NUTRILITE™ Complesso Omega-3**

**RACCOMANDAZIONE N. 4**



**NUTRILITE™ Cal Mag Masticabile**



**NUTRILITE™ Cal Mag D Plus**

**RACCOMANDAZIONE N. 5**



**XS™ Magnesio in Stick**

**RACCOMANDAZIONE N. 6**

Ti consigliamo un'analisi del sangue per verificare che tu non abbia carenze di ferro

**RACCOMANDAZIONE N. 7**



**AMWAY Mineral Sticks - Zinco**

**RACCOMANDAZIONE N. 8**



**NUTRILITE™ Complesso Omega-3**

**RACCOMANDAZIONE N. 9**



**NUTRILITE™ All Plant Protein**

**RACCOMANDAZIONE N. 10**



Nuovo packaging previsto tra novembre 2017 e aprile 2018

**NUTRILITE™ Fibre Powder**



Nuovo packaging previsto tra novembre 2017 e aprile 2018

**NUTRILITE™ Miscela di Fibre Masticabile**