

# Questionario degli ostacoli alla perdita di peso

Le domande si riferiscono agli ultimi sette giorni

## Compilazione della scheda di monitoraggio

Quanti giorni ho compilato la scheda di monitoraggio?	
Quanti giorni ho contato le calorie?	
Quanti giorni ho usato il contapassi?	

## Controllo del peso

Quanti giorni mi sono pesato?	
-------------------------------	--

## Comportamento alimentare

Quante volte ho mangiato fuori pasto?	
Quante volte ho mangiato in eccesso ai pasti?	
Quante volte ho saltato dei pasti?	
Quante volte ho avuto delle abbuffate?	
Quante volte ho mangiato di notte?	
Quante volte ho mangiato alimenti ipercalorici?	
Quante volte ho evitato dei gruppi alimentari nella giornata?	
Quante volte ho bevuto troppo alcol?	
Quante volte ho usato il cibo come gratificazione?	
Quanti giorni ho rispettato l'obiettivo calorico?	

## Attività fisica

Quanti giorni ho fatto più di 10.000 passi?	
---	--

## Altro

Quanto sono soddisfatto della perdita di peso?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
estremamente insoddisfatto					ne soddisfatto ne in soddisfatto					estremamente soddisfatto

Quanto penso di essere capace di perdere peso?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
per nulla capace					ne capace ne incapace					estremamente capace

Quanto sono motivato a perdere peso?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
per nulla motivato					ne motivato ne non motivato					estremamente motivato