



QUIZ VOCÊ MUDOU SEUS HÁBITOS

Faça o teste a seguir e descubra se você está por dentro do Movimento em prol de uma vida mais saudável.

1. Quais destes alimentos são indispensáveis para fornecer energia para o corpo, ou seja, pertencem ao grupo dos carboidratos?

- a) Carne bovina, pão e carne de frango.
- b) Pão, macarrão e arroz.
- c) Arroz, leite e lentilha.
- d) Verduras, feijão e macarrão.

2. Qual afirmação está ERRADA sobre as fibras?

- a) Ajudam no bom funcionamento do intestino.
- b) Contribuem no controle dos níveis de açúcar e colesterol no sangue.
- c) São importantes para reduzir a absorção de gorduras.
- d) São calóricas e, por isso, são ótimas fontes de energia.

3. Ao iniciar a prática de exercício físico, qual cuidado NÃO é indispensável?

- a) Usar roupas e calçados confortáveis e adequados à modalidade.
- b) Fazer um check-up.
- c) Usar suplementos imediatamente.
- d) Ficar ligado na hidratação.

4. Sabemos que diversos são os fatores que influenciam as necessidades nutricionais. Escolha a alternativa que reúne CORRETAMENTE alguns destes fatores.

- a) Idade, sexo, prática de atividade física e ocupação no trabalho.
- b) Idade, cor dos olhos, altura e prática de atividade física.
- c) Prática de atividade física, altura, peso e tipo sanguíneo.
- d) Genética, cor favorita, sexo e peso.

5. Qual destas opções NÃO É uma boa escolha?

- a) Preferir assados a fritos.
- b) Substituir suco natural por suco de caixinha.
- c) Escolher frutas como sobremesa.
- d) Trocar pão tradicional por pão integral.

6. Assinale a alternativa INCORRETA:

- a) Pessoas que trabalham com atividades mais dinâmicas devem redobrar o cuidado com a hidratação.
- b) Não pular os lanchinhos intermediários é uma dica que vale para todos os tipos de trabalho.
- c) Para indivíduos que trabalham com atividades menos movimentadas, não é necessário consumir carboidratos.
- d) É aconselhável fazer refeições mais leves, porém mais frequentes para evitar indisposição e sono, principalmente para aqueles que trabalham sentados.

7. Sobre GLÚTEN e LACTOSE, assinale a alternativa INCORRETA.

- a) Todas as pessoas deveriam evitar consumir, pois podem ser prejudiciais à saúde.
- b) Apenas pessoas que tenham alguma condição especial de saúde, como intolerâncias e alergias, precisam excluí-los da alimentação.
- c) Estão presentes naturalmente nos alimentos.
- d) Não existem evidências de que restringi-los da alimentação possa trazer algum benefício.

8. Ter uma vida ativa significa:

- a) Somente se matricular em uma academia e fazer ao menos 2 horas de exercício por dia vai resolver.
- b) Inserir o movimento em atividades do dia a dia e, sempre que possível, conciliar com 30 minutos de exercício por dia.
- c) Ficar muito tempo sentado.
- d) É impossível ter uma vida ativa nos dias de hoje.

9. A individualidade é um aspecto fundamental em um estilo de vida saudável.

Sobre isso, responda CORRETAMENTE:

- a) Somos todos iguais e, por isso, os cardápios e dietas que vemos em sites e revistas trazem bons resultados para todos.
- b) O primeiro passo para fazermos boas escolhas é conhecer nossa realidade e a nós mesmos.
- c) As nossas preferências não são importantes na vida saudável. Afinal, é impossível ter uma vida saudável sem comer salada de alface e treinar na academia.
- d) Praticar o mesmo exercício que as celebridades me farão ser iguais a elas.

10. Fazer boas escolhas fora de casa pode não parecer uma missão muito fácil.

Escolha a estratégia que pode ajudá-lo:

- a) Em restaurantes fast-food, sempre escolha a opção promocional com maior porção de batatas fritas e refrigerante. Compensa, né?
- b) Em restaurantes por quilo, procure sempre olhar as opções do dia antes de se servir.
- c) Para as opções à la carte ou prato feito, não é possível fazer nada porque os pratos já estão montados.
- d) Não é preciso armazenar a marmita adequadamente em geladeira .

11. Qual o melhor tipo de exercício físico para você?

- a) Os exercícios de força são sempre melhores porque fortalecem a musculatura.
- b) Esportes individuais devem ser priorizados, pois só dependem de você!
- c) Aquele que você mais gosta e consegue inserir na rotina.
- d) Nenhum! Eu não gosto de me movimentar.

12. Para adotar hábitos saudáveis durante o expediente, é importante:

- a) Verificar a estrutura disponível para levar opções de lanchinhos.
- b) Encher a gaveta de guloseimas para os momentos em que a fome chegar com tudo.
- c) Ficar o máximo de tempo sentado para ser mais produtivo.
- d) Comer o mais rápido possível para não perder tempo.

PERGUNTA	RESPOSTA
1	B
2	D
3	C
4	A
5	B
6	C
7	A
8	B
9	B
10	B
11	C
12	A

RESULTADO

Menos de 4 acertos

Ops! Você não se saiu muito bem e pode estar com alguma dificuldade para fazer escolhas saudáveis no dia a dia. Um estilo de vida saudável não precisa ser difícil e nem complicado, bastam pequenas mudanças. Reveja os conteúdos dos dois primeiros ciclos para se lembrar de conceitos básicos e tente aproximá-los da sua realidade. Não desista de um estilo de vida saudável e boa sorte!

Entre 4 e 8 acertos

Você já está entendendo melhor sobre como ter um estilo de vida saudável, mas ainda pode estar com algumas dúvidas. Revise os materiais, leia com calma e conte com a fanpage do Movimento para fazer suas perguntas. Pense de que forma você pode trazer as boas escolhas para a sua realidade e também da sua família. Logo, logo vai tirar de letra este conteúdo!

Mais de 8 acertos

Parabéns! Você mandou muito bem! Conseguiu entender que não é preciso mudar radicalmente para adotar hábitos saudáveis. E na prática? Já está conseguindo também? Vamos lá! Mostre para todo mundo que fazer boas escolhas fazem toda a diferença em sua qualidade de vida. Conte com o nosso portal Alelo Comer Bem é Tudo de Bom para avançar nos seus conhecimentos.