



QUIZ VOCÊ MUDOU SEUS HÁBITOS

1. Sobre os benefícios de adotar um estilo de vida saudável, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Os benefícios de um estilo de vida saudável demoram a aparecer e geralmente são sentidos apenas após 6 meses.
- b) Só é possível dizer que o estilo de vida está trazendo benefícios para a sua saúde quando há perda de peso.
- c) É possível desfrutar de diferentes benefícios de um estilo de vida saudável em curto, médio e longo prazo, que variam desde disposição e sensação de bem-estar até longevidade.
- d) Você nunca obterá os benefícios de um estilo de vida saudável se não adotá-los desde a infância.

2. Assinale a alternativa ERRADA sobre soluções milagrosas, como dietas radicais e alimentos considerados heróis de uma vida saudável.

- a) Aparentemente são as soluções mais rápidas e eficazes, mas nem sempre valem a pena e consideram apenas aspectos relacionados à saúde física.
- b) É sempre bom desconfiar e consultar um profissional de saúde.
- c) Podem trazer prejuízos à saúde, como deficiência de nutrientes.
- d) São válidas, pois o que importa no final das contas é o peso na balança.

3. Você aprendeu que existem diferenças entre fome e vontade de comer.

Sobre isso, assinale a alternativa CERTA.

- a) Hoje em dia comer está relacionado apenas à fome e não mais a fatores como alegria, tristeza e ansiedade.
- b) Fome é quando queremos comer alimentos específicos, como um doce ou um pastel.
- c) A nossa fome é sempre igual, por isso temos que montar pratos com quantidades idênticas todos os dias.
- d) É possível confundir sede com fome, por isso é importante ficar atento ao consumo de líquidos ao longo do dia.

4. Assinale a alternativa que NÃO pode ser considerada uma estratégia para se manter motivado.

- a) Estabelecer um objetivo, mesmo que, a princípio, ele pareça muito distante.
- b) Procurar se informar sempre com profissionais de saúde.
- c) Praticar exercício em grupos para que haja o compromisso de não faltar.
- d) Esperar alguém te chamar para mudar os hábitos.

5. Você está disposto a engatar de uma vez por todas em uma vida saudável, mas seu melhor amigo o chamou para um jantar em sua casa. Baseado no que você aprendeu por aqui, o que fazer?

- a) Negar o convite e inventar qualquer desculpa, porque, afinal, você não pode colocar tudo a perder, né?
- b) Ir ao jantar e montar um prato que seja o mais equilibrado possível, evitando exageros.
- c) Aceitar e esquecer da decisão que havia tomado. Novos hábitos podem esperar até segunda-feira.
- d) Ir ao evento mas não comer nada, porque provavelmente o cardápio não será nada equilibrado.

6. Após conseguir atingir seu objetivo, o que fazer?

- a) Comemorar comendo muito porque foi muito difícil chegar até ali.
- b) Estabelecer um novo objetivo e pequenas metas para não colocar tudo a perder e nem se deixar desanimar no meio do caminho.
- c) Voltar aos antigos hábitos, pois você já estava com saudades.
- d) Tirar férias indeterminadas dos bons hábitos.

7. Ter paciência para usufruir dos benefícios de um estilo de vida saudável é muito importante.

Sobre isso, assinale a alternativa CORRETA.

- a) Adotar um estilo de vida saudável hoje influencia o seu futuro de maneira significativa.
- b) Controle dos níveis de colesterol e perda de gordura corporal são os resultados que aparecem mais rapidamente.
- c) Disposição e bem-estar não são importantes quando comparados a emagrecimento.
- d) Não há como acreditar em um estilo de vida saudável se não consigo perceber nenhuma mudança desde os primeiros dias.

8. Fazer um balanço do seu estilo de vida periodicamente é uma ótima estratégia para renovar as energias e manter-se nessa onda de mudança de hábitos. Assinale o cuidado que precisa ser tomado nesse momento.

- a) Ver se o seu desempenho foi melhor ou pior que o dos seus amigos.
- b) Seguir somente as recomendações de quem se saiu melhor nesse mesmo período de tempo e fazer tudo igual para que possa ter melhores resultados no próximo balanço.
- c) Desconsiderar pequenos resultados, porque o que importa de fato são os números da balança.
- d) Comparar-se com si mesmo, pois o importante são os avanços relacionados à sua individualidade.

9. Sabe-se que sustentabilidade tem tudo a ver com um estilo de vida saudável. Qual das atitudes abaixo NÃO deve ser adotada nesse contexto de sustentabilidade?

- a) Dar preferência para alimentos regionais e da estação, que, além de mais baratos, também são nutritivos e levam menos agrotóxicos.
- b) Planejar as compras para evitar desperdícios de alimentos.
- c) Aproveitar os alimentos de forma integral, ou seja, utilizar todas as suas partes, até mesmo talos, sementes e cascas, em preparações culinárias diversas.
- d) Consumir apenas as partes convencionais dos alimentos, pois é apenas ali que se concentram os nutrientes.

10. O que é saúde?

- a) Ausência de doenças.
- b) É estar com um peso adequado e sem doenças.
- c) Um estado de completo bem-estar físico, mental e social.
- d) Saúde só temos quando somos jovens, depois as doenças aparecem naturalmente.

11. A respeito de um estilo de vida saudável, assinale a alternativa ERRADA.

- a) Independentemente do tipo de atividade ou exercício, movimentar-se é essencial para um estilo de vida saudável.
- b) Para ter um estilo de vida saudável é preciso seguir regras bem-definidas, e sair da rotina não é uma opção.
- c) Um estilo de vida saudável envolve equilíbrio e moderação.
- d) Em um estilo de vida saudável, nenhum alimento é proibido, e também não existem soluções milagrosas. O importante é saber fazer boas escolhas.

12. O que é viver bem?

- a) Movimentar-se, pensar positivo e manter o equilíbrio.
- b) Alimentar-se adequadamente e reservar um tempo para si mesmo.
- c) Fazer boas escolhas e manter a mente sã.
- d) Todas as alternativas anteriores.

GABARITO

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

RESULTADO

Menos de 4 acertos

Ops! Terminar o Programa dessa forma talvez não seja um bom sinal, né? Mas tudo bem, sabemos que este último ciclo foi um pouco mais complexo que os anteriores e talvez seja complicado entender como colocar isso em prática mesmo. No entanto, nada de desanimar, hein? É hora de arregaçar as mangas e retomar os conteúdos que ainda não ficaram claros em sua cabeça. Se precisar de uma forcinha extra, estaremos em nossas redes sociais para tirar as dúvidas. Procure levar a sério os materiais e engajar-se um pouco mais nos desafios, você vai ver como vai ficar mais fácil. Não coloque tudo a perder agora e tenha força para continuar fazendo boas escolhas!

Entre 4 e 8 acertos

Você teve um desempenho intermediário nesse módulo e talvez ainda precise assimilar melhor algumas dicas e informações. Por isso, recomendamos que retorne aos assuntos sobre os quais teve mais dificuldade de entender, mas lembre-se de que ainda mais importante do que essa teoria é conseguir colocar nossas dicas em prática. Não tenha pressa! Essa é a nossa sugestão para o momento, pois, com calma, temos certeza que você conseguirá fazer melhores escolhas. E se precisar de alguma ajudinha, estaremos sempre por aqui, pois nosso objetivo é que todos consigam levar uma vida mais saudável.

Mais de 8 acertos

Parabéns! Você fechou este ciclo e o Programa Alelo Comer Bem é Tudo de Bom com muito sucesso. Temos certeza de que já conseguiu pegar o espírito da coisa e agora é só desfrutar dos benefícios de um estilo de vida saudável. Lembre-se de colocar tudo em prática aos pouquinhos, desafiando-se cada vez mais e, sempre que possível, influenciando mais pessoas a adotar hábitos saudáveis. Estaremos sempre por aqui para ajudá-lo a fazer melhores escolhas e empurrá-lo para frente em busca de uma vida mais equilibrada. Acreditamos em você! ;)

Acesse: www.alelocomerbemTDB.com.br e curta a fanpage da Alelo:

www.facebook.com/AleloBrasil

Realização:



A gente trabalha
em seu benefício