



Verifica il tuo Benessere

Un semplice test per scoprire come vivere più sani!
Compilalo con i tuoi dati, conservalo e portalo sempre
con te agli incontri successivi.



Data Valutazione _____

Nome _____ Cognome _____

Telefono _____ E-mail _____

Indirizzo _____ Data di Nascita _____

Professione _____

Acconsento al trattamento da parte di Herbalife delle mie informazioni personali inclusi nome, sesso, età, altezza, peso, obiettivo di peso, priorità per la salute e il benessere, abitudini alimentari e livello di attività ("Dati personali Valutazione del benessere") allo scopo di gestire la mia partecipazione al Profilo benessere, generare analisi analitiche e statistiche e fornire consigli su salute e benessere. Per informazioni sulla gestione dei dati da parte di Herbalife, consultare l'Informativa sulla privacy di Herbalife: <https://www.herbalife.com/it-it/footer/informativa-sulla-privacy/>.

Sono consapevole che Herbalife condividerà anche i dati personali con il mio Incaricato indipendente allo scopo di aiutarmi a raggiungere i miei obiettivi di benessere. Per informazioni sulla gestione dei dati da parte degli Incaricati indipendenti Herbalife, consultare l'Informativa sulla privacy degli Incaricati indipendenti Herbalife. Comprendo che il mio consenso è del tutto volontario e posso revocarlo in qualsiasi momento ed esercitare i miei diritti come descritto nell'Informativa sulla privacy Herbalife e nell'Informativa sulla privacy dell'Incaricato indipendente Herbalife.

Il sottoscritto _____ ha letto e accettato tutto quanto espresso sopra.

Firma _____

Abitudini alimentari e stile di vita

	A che ora	Dove	Cosa mangi
Colazione			
Spuntino			
Pranzo			
Spuntino			
Cena			

- Hai intolleranze/allergie alimentari? Si ☐ No ☐
- Segui un regime alimentare specifico (vegano, vegetariano, ecc...)? Si ☐ No ☐
- Pensi di fare una colazione equilibrata? Si ☐ No ☐
- Pensi di consumare un'adeguata quantità di cibi ricchi di fibre (es. frutta, verdura, legumi, cereali integrali)? * Si ☐ No ☐
- Pensi di consumare un'adeguata quantità di cibi ricchi di proteine (es. carne, pesce, uova, legumi, latticini, tofu)? ** Si ☐ No ☐
- Di solito hai tempo per prepararti pasti equilibrati? Si ☐ No ☐
- Quantità di acqua assunta giornalmente (in litri) ***
- Consumi bevande che contengono zuccheri? Quante al giorno? Si ☐ No ☐
- Consumi caffè o tè? Quanti al giorno? Si ☐ No ☐
- Pensi che la qualità del tuo sonno sia buona? Si ☐ No ☐
- Quale attività fisica svolgi? Quante ore a settimana?
- Pensi che il tuo lavoro influenzi le tue abitudini alimentari? Si ☐ No ☐
- Riesci a mantenere il tuo peso equilibrato? Si ☐ No ☐

*DRV ("Dietary Reference Values" o Valori di Riferimento per l'Assunzione: 25-40 g di fibre al giorno per un adulto medio. Fonte: EFSA www.efsa.europa.eu/it. **PRI ("Population Reference Intake" o Assunzione di Riferimento per la Popolazione): 0,83 g di proteine per kg di peso corporeo al giorno per un adulto medio - Fonte: EFSA www.efsa.europa.eu/it. Il fabbisogno di fibre e il fabbisogno proteico possono variare in base all'età, al sesso, al livello di attività fisica e ad altri fattori personali. ***LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento per la Popolazione Europea): 1,5-2 litri al giorno per un adulto medio. L'apporto di acqua deve essere personalizzato: fattori come l'età, il livello di attività fisica e il clima influenzano il fabbisogno idrico. Fonte: EFSA www.efsa.europa.eu/it.

Come valuti le tue abitudini alimentari: Ottime ☐ Buone ☐ Abbastanza buone ☐ Cattive ☐ Pessime ☐

Seleziona una delle opzioni disponibili considerando questa scala di valori: Ottime = 10 Buone = 8 Abbastanza buone = 6 Cattive = 4 Pessime = 2

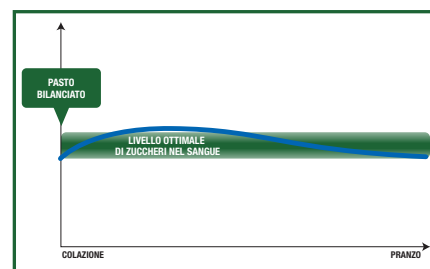
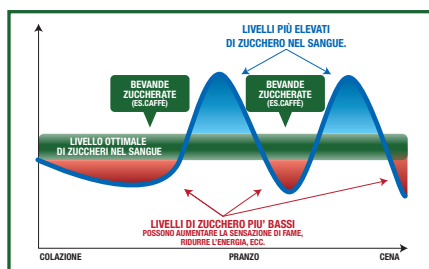
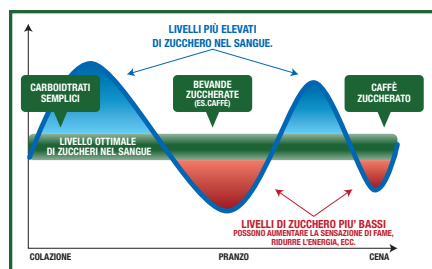
Calo Energia ☐

Gonfiore ☐

Digestione difficile ☐

Stress ☐

Altro da segnalare



Grafici a scopo illustrativo revisionati da Scientific Affairs EMEA nel 2025.

La figura dell'Incaricato Indipendente Herbalife non richiede laurea/attestati/qualifiche professionali. L'Incaricato Indipendente Herbalife in quanto tale non possiede i titoli per svolgere la professione di dietista/nutrizionista/medico. Ogni Incaricato Indipendente Herbalife, nello svolgimento dell'attività, è responsabile affinché venga garantito il rispetto della normativa vigente.

Analisi Corporea Impedenziometrica

Qual è il tuo obiettivo di benessere?

.....

Età Altezza Sportivo ☐ Sì ☐ No

Ora della valutazione Peso in Kg.....
(come rilevato dalla pedana impedenziometrica)



Massa Grassa

La percentuale del grasso corporeo totale è la quantità di grasso corporeo come percentuale del peso corporeo. La riduzione dei livelli eccessivi del grasso corporeo ha dimostrato di ridurre il rischio di alcune patologie, come ipertensione e cardiopatia.

Uomo

UOMO	ETÀ				
	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
GRASSO ESSENZIALE	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5	2 - 5
ECCELLENTE	7,1 - 9,3	11,3 - 13,8	13,6 - 16,2	15,3 - 17,8	15,3 - 18,3
BUONO	9,4 - 14	13,9 - 17,4	16,3 - 19,5	17,9 - 21,2	18,4 - 21,9
NELLA MEDIA	14,1 - 17,5	17,5 - 20,4	19,6 - 22,4	21,3 - 24	22 - 25
SOPRA LA MEDIA	17,4 - 22,5	20,5 - 24,1	22,5 - 26	24,1 - 27,4	25 - 28,4
MASSA GRASSA IN ECCESSO	>22,4	>24,2	>26,1	>27,5	>28,5

Donna

DONNA	ETÀ				
	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
GRASSO ESSENZIALE	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 13
ECCELLENTE	14,5 - 17	15,5 - 17,9	18,5 - 21,2	21,6 - 24,9	21,1 - 25
BUONO	17,1 - 20,5	18 - 21,5	21,3 - 24,8	25 - 28,4	25,1 - 29,2
NELLA MEDIA	20,6 - 23,6	21,6 - 24,8	24,9 - 28	28,5 - 31,5	29,3 - 32,4
SOPRA LA MEDIA	23,7 - 27,6	24,9 - 29,2	28,1 - 32	31,6 - 35,5	32,5 - 36,5
MASSA GRASSA IN ECCESSO	>27,7	>29,3	>32,1	>25,6	>36,6



Acqua Corporea

La percentuale di acqua corporea totale è la quantità totale di fluidi nel corpo di una persona espressa come percentuale del suo peso totale. Il ruolo dell'acqua è importante in molti dei processi corporei ed è presente in ogni cellula, tessuto e organo. Mantenendo una percentuale di acqua corporea totale sana si ha la certezza del funzionamento efficace del corpo e della riduzione del rischio di sviluppo di problemi sanitari associati.

DONNE: 45 - 60%

UOMINI: 50 - 65%



Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, 2005



Massa Muscolare

Questa funzionalità indica il peso dei muscoli nel corpo. La massa muscolare visualizzata include i muscoli scheletrici e lisci e l'acqua contenuta in questi muscoli. Il ruolo dei muscoli è importante perché agiscono come un motore nel consumo di energia. Con l'aumento della massa muscolare, aumenta il consumo di energia, che ti permette di ridurre i livelli di grasso corporeo eccessivi e di perdere peso in modo sano.

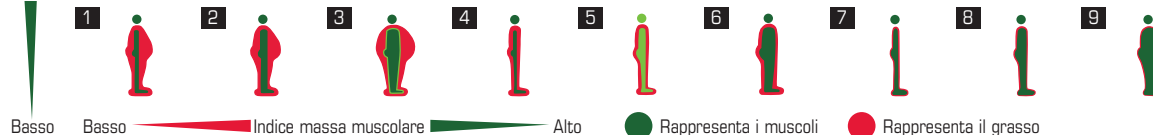




Punteggio Fisico

1. Obeso nascosto: viene giudicato non grasso ma ha un'alta % di grasso
2. Obeso: alta % di grasso ma comunque moderato livello di muscolo
3. Corporatura solida: alta % di grasso ma anche di muscolo rispetto all'individuo medio
4. Esercizio insufficiente: % di grasso media ed una massa muscolare inferiore, rispetto alla media
5. Standard: adeguata % di grasso e di muscolo
6. Muscolare standard: massa muscolare più alta pur mantenendo una % di grasso media
7. Magro: % di grasso e di muscolo più bassa della media
8. Magro e muscoloso: % di grasso bassa, pur mantenendo un'adeguata massa muscolare
9. Molto muscoloso: % di grasso bassa, pur mantenendo una maggiore massa muscolare

% grasso



Basso

Basso

Indice massa muscolare

Alto

Rappresenta i muscoli

Rappresenta il grasso



Massa Ossea La massa ossea è la quantità di ossa nel corpo (livello minerale osseo, calcio o altri minerali).

Valori medi

Donne			Uomini		
Meno di 50 Kg	50 Kg – 75 Kg	Oltre 75 Kg	Meno di 65 Kg	65 Kg – 95 Kg	Oltre 95 Kg
1,95 Kg	2,40 Kg	2,95 Kg	2,66 Kg	3,29 Kg	3,69 Kg

Valori come impostati dalla Tanita



Metabolismo Basale

Il metabolismo basale è il livello minimo di energia richiesto dal corpo quando è a riposo per funzionare efficacemente. Bruciamo calorie, indipendentemente da ciò che facciamo... anche quando dormiamo!



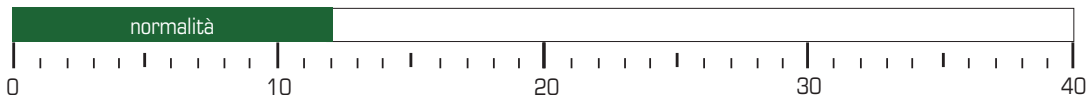
Età Metabolica

L'età metabolica indica lo stato del metabolismo relativamente all'età. L'attività fisica e un'alimentazione equilibrata e ipocalorica rallentano di molto l'invecchiamento metabolico; una bassa età metabolica diventa praticamente sinonimo di buon stile di vita.



Grasso Viscerale

Questa funzionalità indica il livello di grasso viscerale nel corpo. Il grasso viscerale è il grasso nella cavità addominale interna che circonda gli organi vitali nell'area del tronco (addominale). Avere livelli sani di grasso viscerale riduce il rischio di alcune malattie come la cardiopatia, l'ipertensione e il diabete di tipo II. Punteggio 1 – 12 indica che hai un livello sano di grasso viscerale. Punteggio 13 – 19 indica che hai un livello eccessivo di grasso viscerale. Considera di apportare cambiamenti al tuo stile di vita cambiando l'alimentazione e facendo più esercizio fisico.



La Tanita è uno strumento di auto-valutazione che può essere utilizzato da chiunque seguendo le istruzioni d'uso senza la necessità di qualifiche professionali. Si basa sul metodo di analisi dell'impedenza bioelettrica (BIA) che misura la composizione corporea inviando, con precisione scientifica comprovata, segnali a bassa tensione, non invasivi, attraverso tutto il corpo. In base ad alcuni indicatori chiave del proprio benessere fisico, ognuno di noi può apportare delle modifiche al proprio stile di vita e monitorare l'impatto di tali cambiamenti sul proprio organismo.

Dopo questa misurazione, il tuo obiettivo di benessere è cambiato?

Quanto sei motivato a raggiungere il tuo obiettivo (da 1 a 10)?

Immagina di iniziare a vedere i primi risultati: tra quanto tempo vorresti che questo accadesse?

.....

Conclusioni

Ti è piaciuta questa valutazione?

Sì ☐ No ☐

Hai trovato interessanti le informazioni fornite?

Sì ☐ No ☐

Se ne avessi la possibilità, chi vorresti aiutare a migliorare il proprio benessere?
(es. amici, familiari, colleghi)

1. Nome
2. Nome
3. Nome
4. Nome
5. Nome

Commenti/Note

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Commenti/Note

[illegible]



Incaricato Indipendente Herbalife

Nome: _____

Tel. _____