

# Autovalutazione della sostenibilità

1. Stai ancora seguendo le raccomandazioni alimentari che hai appreso durante il Progetto?

1.Per nulla	2.Poco	3.Abbastanza	4.Molto	5.Completamente
-------------	--------	--------------	---------	-----------------

2. Quanto spesso pratichi attività fisica dopo la fine del Progetto?

1.Mai	2.Raramente	3.A volte	4.Spesso	5.Sempre
-------	-------------	-----------	----------	----------

3. In che misura ti senti ancora motivata a mantenere uno stile di vita sano?

1.Per nulla	2.Poco	3.Abbastanza	4.Molto	5.Completamente
-------------	--------	--------------	---------	-----------------

4. Hai continuato a partecipare a eventi o attività sociali dopo la fine del Progetto?

1.Per nulla	2.Poco	3.Abbastanza	4.Molto	5.Completamente
-------------	--------	--------------	---------	-----------------

5. Ti senti in grado di gestire lo stress e mantenere il benessere mentale?

1.Per nulla	2.Poco	3.Abbastanza	4.Molto	5.Completamente
-------------	--------	--------------	---------	-----------------

6. Hai integrato nella tua vita quotidiana le strategie di gestione del tempo e delle priorità apprese durante il Progetto?

1.Per nulla	2.Poco	3.Abbastanza	4.Molto	5.Completamente
-------------	--------	--------------	---------	-----------------

## Domande Aperte

7. Quali sono le maggiori difficoltà che hai incontrato nel mantenere le abitudini salutari dopo la fine del Progetto?

8. Cosa ti ha aiutato maggiormente a mantenere uno stile di vita sano dopo la fine del Progetto?

9. In che modo possiamo migliorare il supporto per garantire che i cambiamenti apportati durante il Progetto siano sostenibili a lungo termine?