

Parte 1

I più consumati

| Mezzo di consumo | Stima del tuo consumo personale Quantità a settimana | Stima del consumo di persone coetanee Quantità a settimana |
|---|---|---|
| Caffè | | |
| Bibite zuccherate (Cola, Rivella, ecc.) | | |
| Tè | | |
| Acqua | | |
| Energy drink | | |
| Vino | | |
| Birra | | |
| Liquori | | |
| Dolci (p. es. patatine, cioccolato) | | |
| Frutta | | |
| Sigarette/sigarette elettroniche | | |
| Tabacco da fiuto | | |
| Cannabis e/o hashish | | |
| Snus (tabacco da masticare) | | |
| Il mio «vizio» | | |

Parte 2

Attività mangiatempo

| Mezzo di consumo | Stima del tuo consumo personale Ore a settimana | Stima del consumo di persone coetanee Ore a settimana |
|---|--|--|
| TV, guardare contenuti video | | |
| Leggere | | |
| Videogame | | |
| Sport | | |
| Social media | | |
| Fai da te, disegnare, attività creative | | |

Basta anche meno

Pensa a un'abitudine alla quale vuoi rinunciare nel prossimo periodo ed elabora per questo un obiettivo personale che sia per te ambizioso ma realistico.

Contratto/Impegno

Obiettivo personale di _____

A partire dal _____ e fino al _____

rinuncerò a _____.

Firma _____