

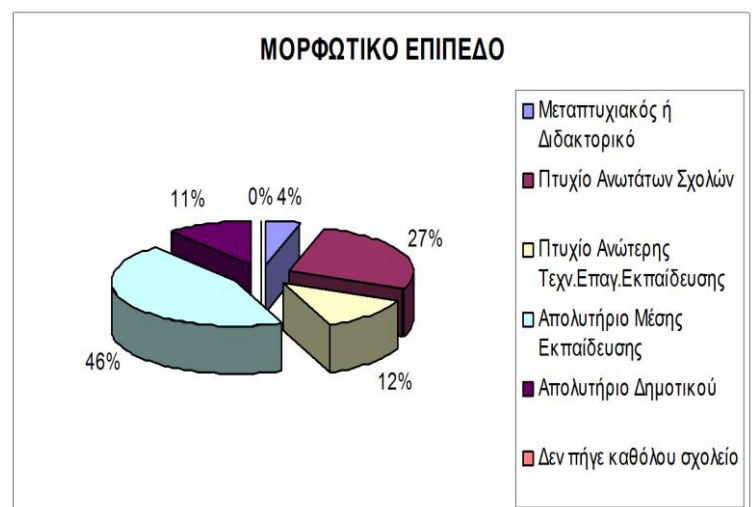
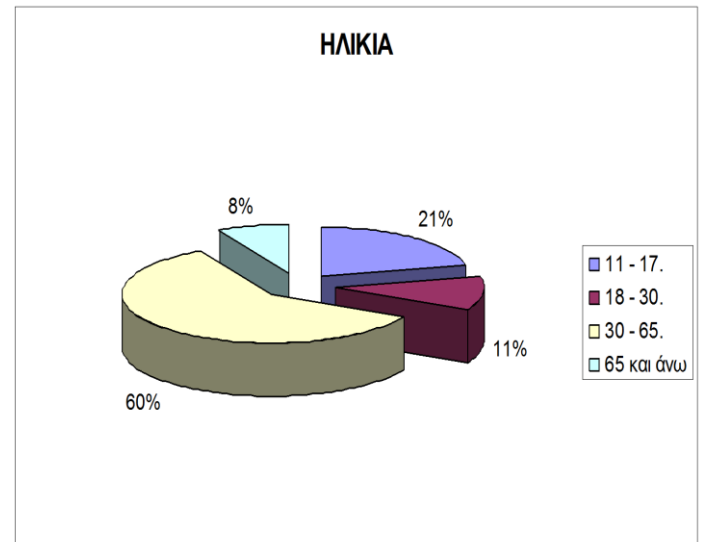
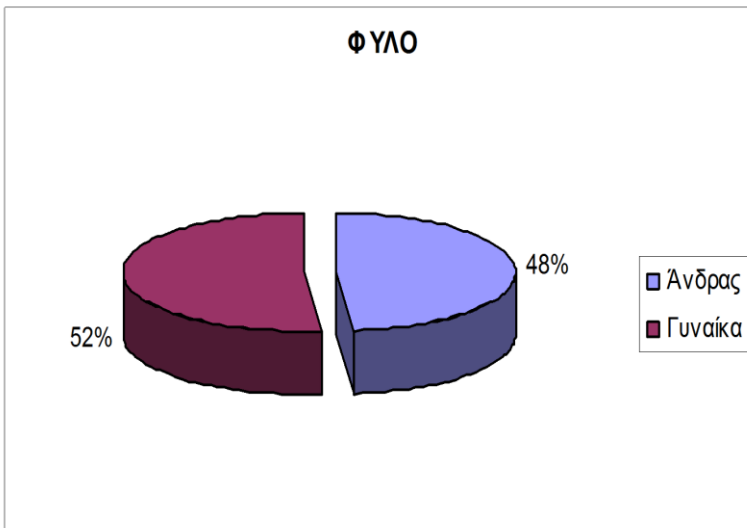
# Διατροφή-Άσκηση & Σύγχρονες ασθένειες

## Ερωτηματολόγιο

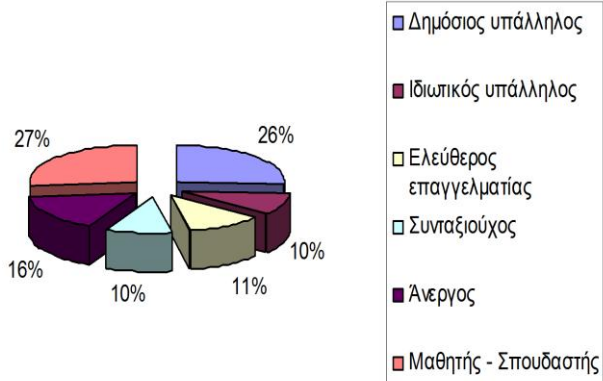
Θα ήταν παράληψη αν στο σημείο αυτό δεν αναφερθούμε στα αποτελέσματα της έρευνας που προέκυψαν μετά την σύνταξη ενός ερωτηματολογίου που δημιουργήσαμε, και το οποίο αφορούσε ερωτήσεις σχετικές με τις διατροφικές μας, αθλητικές μας συνήθειες, αλλά και τις γνώσεις μας πάνω σε θέματα υγείας σχετικά με το θέμα μας.

Ποιο συγκεκριμένα σε ένα δείγμα 100 ατόμων το οποίο αποτελείται από άνδρες και γυναίκες διαφορετικής ηλικίας, μορφωτικού επιπέδου, καταγωγής και απασχόλησης.

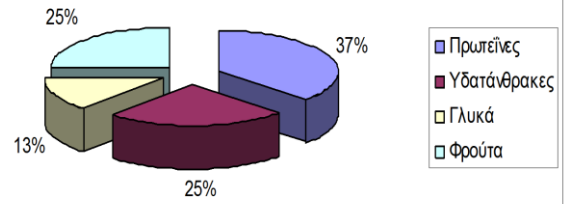
Έρευνα η οποία διερευνήθηκε στην Πτολεμαΐδα και στην ευρύτερη περιοχή της κατά την περίοδο του Νοεμβρίου 2011 και παράλληλα με την ολοκλήρωση της ερευνητικής εργασίας καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα:



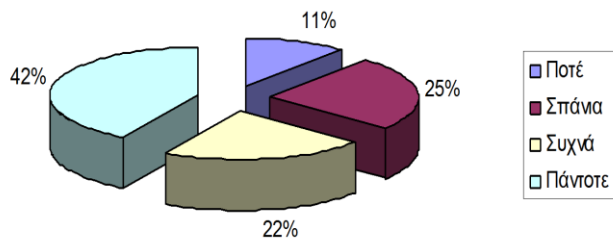
### ΕΡΓΑΣΙΑ



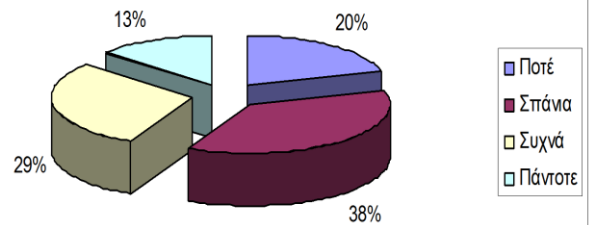
### ΠΟΙΑ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΩΝ ΠΡΟΤΙΜΑΣ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ;



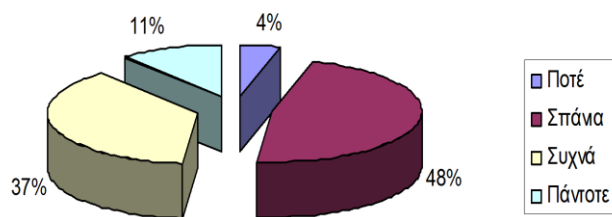
### ΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΠΡΩΙΝΟ;



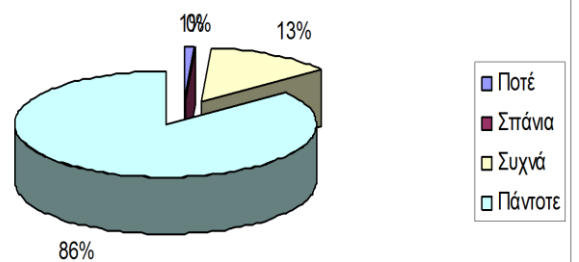
### ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΑΙ ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ;



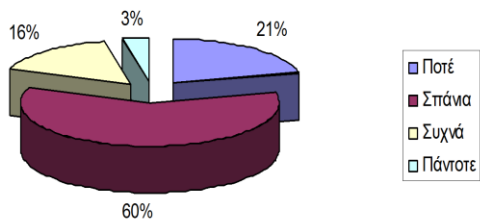
### ΤΡΩΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΛΥΚΑ;



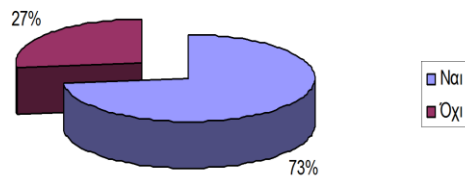
### ΤΡΩΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΠΙΤΙΚΟ ΦΑΓΗΤΟ;



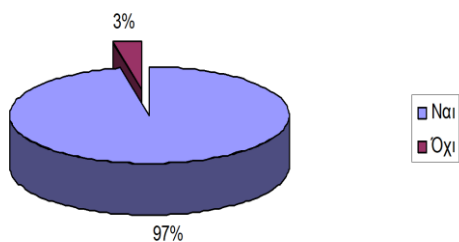
**ΚΑΤΑΛΩΝΕΤΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ Η ΑΛΚΟΟΛ;**



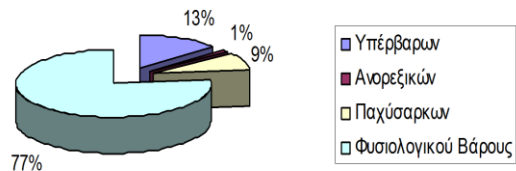
**ΕΧΕΤΕ ΜΕΤΡΙΞΕΙ ΠΟΤΕ ΤΗΝ ΤΙΜΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΠΙΕΣΗΣ;**



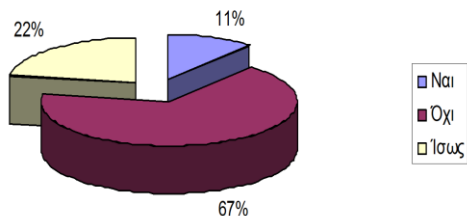
**ΓΝΩΡΙΖΕΤΑΙ ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΣΑΣ ΒΑΡΟΣ;**



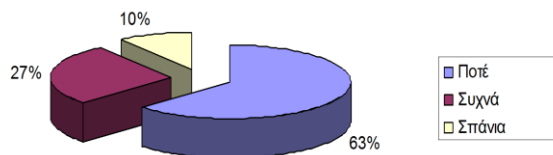
**ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΤΙ ΑΝΗΚΕΤΕ ΣΤΗΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ - ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ - ΑΝΟΡΕΚΤΙΚΩΝ;**



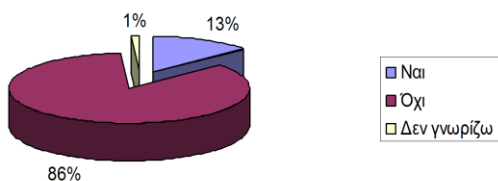
**Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ Μ.Μ.Ε (μοντελα) ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΣΟΥ**



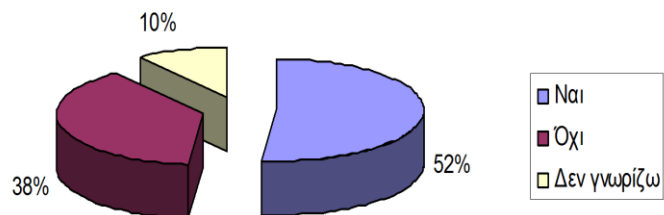
**ΚΑΠΝΙΖΕΤΕ;**



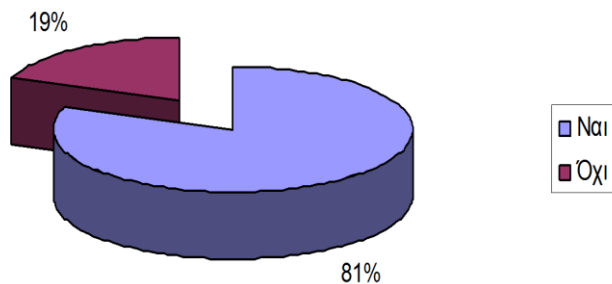
**ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΤΕ ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ;**



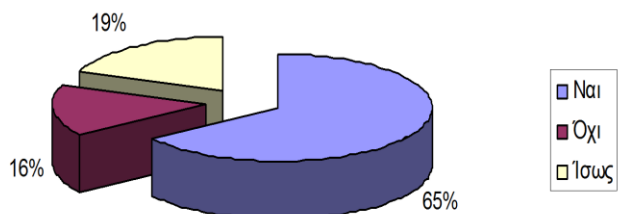
**ΕΧΕΤΕ ΚΑΠΟΙΟ ΣΥΓΓΕΝΗ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΥΠΟΣΤΕΙ ΚΑΡΔΙΑΚΟ Η ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ;**



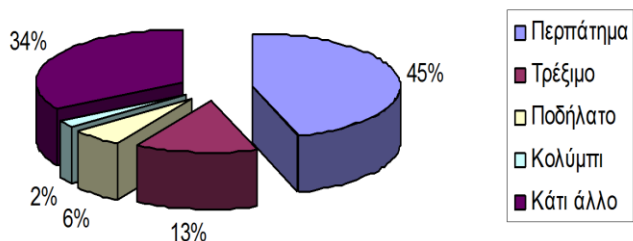
### ΕΧΕΤΕ ΑΘΛΗΘΕΙ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ;



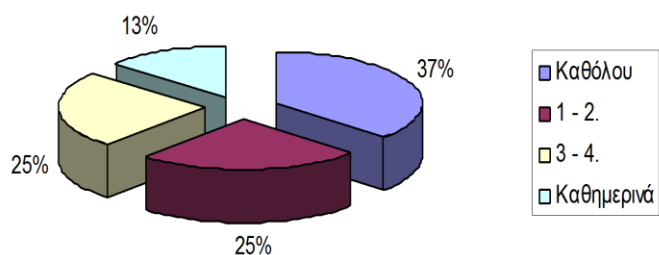
### ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΣΘΕΝΙΩΝ;



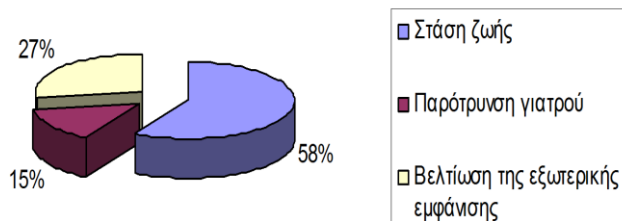
### ΑΝ ΑΘΛΗΣΤΕ, ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΤΙΜΑΤΕ



### ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΑΘΛΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



### Η ΑΘΛΗΣΗ ΓΙΑ ΕΣΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ;



### ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΑΣ ΔΙΑΘΕΣΗ;

