



Valutazione Nutriente-Umore

Scopri quali nutrienti influenzano il tuo benessere emotivo

WORKBOOK DI AUTOVALUTAZIONE

a cura di **Doc. Sara Fenili**
Psychology and Nutrition

SEZIONE 1: Il Tuo Profilo

Compila i campi qui sotto prima di iniziare la valutazione. Questo workbook è uno strumento personale: prenditi il tempo necessario per riflettere con onestà sui tuoi sintomi.

Informazioni Personali

Nome: _____

Data: _____

Eta: _____

Motivazione

Perche hai scaricato questa valutazione?

Stato Attuale

Come descriveresti il tuo umore medio negli ultimi 30 giorni? (1 = molto basso, 10 = ottimo)

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Qual è il sintomo che vorresti migliorare di piu?

Lifestyle

Quanti pasti completi fai al giorno? _____

Consumi pesce almeno 2 volte a settimana? _____

Fai colazione regolarmente? _____

Come Usare Questo Workbook

Per ogni nutriente troverai una lista di sintomi. Valuta quanto spesso li hai sperimentato negli ultimi 30 giorni utilizzando la scala da 0 a 3. Alla fine, somma i punteggi per scoprire i tuoi nutrienti critici.

Scala di Valutazione

0 — Mai Non ho sperimentato questo sintomo	1 — A volte 1-2 volte a settimana
2 — Spesso 3-5 volte a settimana	3 — Quasi sempre Quasi ogni giorno

Come Calcolare il Punteggio

Per ogni nutriente, somma i punteggi dei suoi sintomi (0-3 ciascuno). Il punteggio massimo per nutriente è **12 punti** (4 sintomi x 3). Alla fine della valutazione, i nutrienti con i punteggi più alti sono quelli su cui concentrarti per prima.

Esempio Pratico

Per il Magnesio:

- Tensione muscolare: 2 (Spesso)
- Irritabilità: 1 (A volte)
- Difficoltà a rilassarsi: 3 (Quasi sempre)
- Palpitazioni: 0 (Mai)

Punteggio Magnesio: 6 punti — attenzione raccomandata

Consiglio: Non esistono risposte giuste o sbagliate. Questa valutazione è uno strumento di consapevolezza, non una diagnosi medica. Se i sintomi persistono, consulta sempre un professionista.

SEZIONE 2: Valutazione dei 7 Nutrienti

1. Omega-3 — Stabilita dell'umore

Gli Omega-3 (EPA e DHA) influenzano la fluidita delle membrane neuronali e la produzione di neurotrasmettitori legati all'umore.

	Mai	A	Spesso	Sempre
				volte
Sbalzi d'umore improvvisi	0	1	2	3
Irritabilita e nervosismo	0	1	2	3
Difficolta di concentrazione	0	1	2	3
Umore instabile durante il giorno	0	1	2	3

Note:

TOTALE OMEGA-3: ____ / 12

2. Vitamine B — Energia mentale

Vitamine B6, B9, B12 sono cofattori per la sintesi di serotonina e dopamina. Ruolo chiave nel metabolismo energetico cerebrale.

	Mai	A	Spesso	Sempre
				volte
Fatica mentale persistente	0	1	2	3
Nebbia cerebrale (brain fog)	0	1	2	3
Esaurimento anche dopo riposo	0	1	2	3
Difficolta a pensare con lucidita	0	1	2	3

Note:

TOTALE VITAMINE B: ____ / 12

3. Triptofano — Precursore della serotonina

Aminoacido essenziale che il cervello trasforma in serotonina. Influenza umore, sonno e regolazione emotiva.

	Mai	A	Spesso	Sempre
			volte	
Basso umore persistente	0	1	2	3
Ansia e preoccupazione eccessiva	0	1	2	3
Insonnia o sonno non ristoratore	0	1	2	3
Voglia di isolarsi dagli altri	0	1	2	3

Note:

TOTALE TRIPTOFANO: ____ / 12

4. Magnesio — Calma, tolleranza allo stress

Regola il sistema nervoso centrale come modulatore naturale dello stress. Partecipa a oltre 300 reazioni biochimiche.

	Mai	A	Spesso	Sempre
			volte	
Tensione muscolare (spalle, collo, mascella)	0	1	2	3
Irritabilità e scatti d'ira	0	1	2	3
Difficoltà a rilassarsi sera/notte	0	1	2	3
Palpitazioni o senso di agitazione	0	1	2	3

Note:

TOTALE MAGNESIO: ____ / 12

5. Zinco — Riduzione della depressione

Minerale essenziale per la comunicazione neuronale. Bassi livelli associati a sintomi depressivi.

	Mai	A	Spesso	Sempre
			volte	
Apatia e mancanza di interesse	0	1	2	3
Perdita di interesse nelle attività piacevoli	0	1	2	3
Cambiamenti dell'appetito	0	1	2	3
Sensazione di svuotamento emotivo	0	1	2	3

Note:

TOTALE ZINCO: ____ / 12

6. Ferro — Motivazione, concentrazione

Fondamentale per la sintesi di dopamina, neurotrasmettitore della motivazione e del piacere.

	Mai	A	Spesso	Sempre
			volte	
Fatica fisica e mentale	0	1	2	3
Mancanza di motivazione e iniziativa	0	1	2	3
Difficoltà di focus e attenzione	0	1	2	3
Senso di spossatezza al risveglio	0	1	2	3

Note:

TOTALE FERRO: ____ / 12

7. Vitamina D — Resilienza cognitiva

Agisce come neurosteroidi, influenzando serotonina e dopamina. Bassi livelli = maggiore vulnerabilità allo stress.

	Mai	A	Spesso	Sempre
			volte	
Umore basso in inverno o giornate nuvolose	0	1	2	3
Fatica generale persistente	0	1	2	3

Debolezza immunitaria (malanni frequenti)

0	1	2	3
---	---	---	---

Tristezza senza motivo apparente

0	1	2	3
---	---	---	---

Note:

TOTALE VITAMINA D: ____ / 12

SEZIONE 3: Interpretazione dei Risultati

Trascrivi i punteggi ottenuti per ogni nutriente nella tabella, quindi somma tutti i punteggi per il totale.

Nutriente	Punteggio	Max
Omega-3 (stabilita dell'umore)	_____	12
Vitamine B (energia mentale)	_____	12
Triptofano (serotonina)	_____	12
Magnesio (calma, stress)	_____	12
Zinco (depressione)	_____	12
Ferro (motivazione)	_____	12
Vitamina D (resilienza)	_____	12
TOTALE	_____	84

Guida all'Interpretazione

Range	Livello	Raccomandazione
0-7	Ottimale	Stato nutritivo buono. Mantieni l'equilibrio attuale.
8-14	Attenzione	Possibile deficit: aumenta gli alimenti ricchi dei nutrienti con punteggio piu alto.
15-21	Carenza probabile	Sintomi significativi: intervieni con modifiche alimentari mirate.
22-28+	Intervento consigliato	Sintomi marcati: piano nutrizionale strutturato e consulto professionale.

Nota importante: Questa valutazione ha scopo informativo e non sostituisce una consulenza medica o nutrizionale professionale. Se i sintomi sono gravi o persistenti, consulta un esperto.

I Tuoi 3 Nutrienti Prioritari

Dalla tabella sopra, individua i 3 nutrienti con il punteggio piu alto. Questi sono il tuo punto di partenza:

1° Priorita

_____ = _____ punti

2° Priorita

_____ = _____ punti

3° Priorità

_____ = _____ punti

Sintomi Aggiuntivi da Monitorare

Hai notato altri sintomi durante la valutazione? Scrivili qui per monitorarli:

SEZIONE 4: Il Tuo Piano di Azione

Ora che conosci i tuoi nutrienti critici, crea un piano concreto. La coerenza è più importante della perfezione.

I **2 nutrienti** con i punteggi più alti su cui concentrarti:

1° Priorità

2° Priorità

3 Alimenti da Aggiungere Questa Settimana

Scegli alimenti ricchi dei tuoi nutrienti critici. Scrivi cosa aggiungerai e quando.

ALIMENTO 1

Quando:

Ricco di:

ALIMENTO 2

Quando:

Ricco di:

ALIMENTO 3

Quando:

Ricco di:

1 Pasto da Ristrutturare

Scegli un pasto da migliorare con i nutrienti di cui hai bisogno.

Il pasto che ristrutturero:

Come lo modificero:

Visualizza il Tuo Cambiamento

La ricerca dimostra che immaginare il cambiamento desiderato aumenta la probabilita di raggiungerlo.

Come mi sentiro tra 2 settimane?

Descrivi sensazioni, umore, energia:

Come mi sentiro tra 1 mese?

Immagina te stesso/a tra 30 giorni di coerenza:

3 segnali che mi diranno che sta funzionando

Come riconoscono i miglioramenti? Sii specifico/a:

Impegno Personale

Mi impegno a seguire questo piano per almeno **14 giorni** consecutivi.

Firma: _____

Data di inizio: _____

Data di revisione: _____

SEZIONE 5: La Storia di Sarah

Un cambiamento reale attraverso la nutrizione

Sarah, 34 anni

Ansia cronica e sbalzi d'umore

8

Ansia prima /10

→

3

Ansia dopo /10

in sole 8 settimane solo con cambi nutrizionali

Il Percorso di Sarah

SETTIMANA 1-2

Sarah ha compilato questa valutazione e scoperto che i suoi nutrienti critici erano **Magnesio, Omega-3 e Triptofano**. Ha iniziato aggiungendo semi di zucca e spinaci per il magnesio, e pesce azzurro 2 volte a settimana per gli Omega-3.

SETTIMANA 3-4

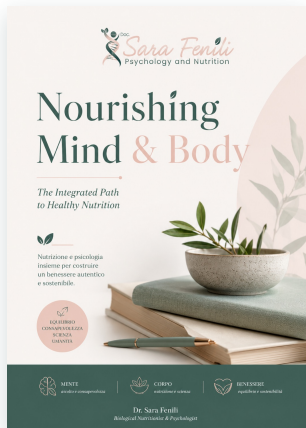
Ha ristrutturato la colazione: avena con banana e noci (ricche di triptofano) al posto del cappuccino e cornetto. Ha notato meno ansia al mattino e sonno più ristoratore già dopo 10 giorni.

SETTIMANA 5-8

Con la coerenza, i sintomi si sono ridotti progressivamente. L'irritabilità è diminuita, il sonno è migliorato, e l'ansia da 8/10 è scesa a 3/10. Nessun farmaco, solo scienza nutrizionale applicata con consapevolezza.

Vuoi la stessa trasformazione? Scopri la **Mappa Nutriente-Umore completa** e il piano di 30 giorni nel mio programma: **Nutrire Mente e Corpo**. Una guida scientifica e pratica per trasformare il tuo benessere emotivo attraverso l'alimentazione.

Approfondisci il Tuo Percorso



Nutrire Mente e Corpo

Il Percorso Integrato per una Nutrizione Consapevole

Cosa troverai all'interno:

- La Mappa Nutriente-Umore completa
- Piano alimentare di 30 giorni
- 75 ricette scientificamente bilanciate
- Strategie pratiche per ogni sintomo
- Protocollo di riequilibrio emotivo

Unisci nutrizione e psicologia per costruire un benessere autentico e sostenibile.

Doc. Sara Fenili



Biological Nutritionist & Psychologist

Aiuto le persone a ritrovare l'equilibrio emotivo e fisico attraverso un approccio integrato che unisce scienza nutrizionale e psicologia.

Inizia il tuo percorso oggi

Visita il sito per scoprire il programma completo e ricevere risorse esclusive sul benessere mente-corpo.

© Doc. Sara Fenili — Psychology and Nutrition

Questo workbook è distribuito gratuitamente a scopo informativo.

Non sostituisce il parere di un professionista medico qualificato.



*"Ogni boccone e un messaggio
che invii al tuo cervello.
Scegli co*