

QUESTIONARIO SULLA COLAZIONE KOUSMINE DI DOMENICA 3 MAGGIO 2020

Domenica 3 maggio abbiamo organizzato una colazione in diretta secondo il metodo Kousmine!

1. Aveva mai provato questo tipo di colazione? In caso affermativo, quando Le è capitato di provarla?
2. Questa colazione è differente dalla sua colazione abituale?
3. È riuscita/o a reperire tutti gli ingredienti proposti sulla lista della spesa? In caso negativo, che cosa non ha trovato al supermercato?
4. Ha avuto difficoltà nel realizzarla? In caso affermativo quali sono state le maggiori difficoltà?
5. Ha gradito la colazione Kousmine? Quali aspetti di questa colazione Le sono piaciuti di più o di meno?
6. Come si è sentito/a dopo questa colazione? Nel corso della giornata i farmaci hanno avuto effetti differenti dal solito?
7. Ha notato una maggiore o minore sazietà dopo questo tipo di colazione?
8. Le piacerebbe ripetere la colazione Kousmine, inserendola magari come sua colazione abituale?
9. Ha provato eventualmente la versione salata di questa colazione? Le piacerebbe provarla?
10. Assume altri farmaci, oltre quelli per la Malattia di Parkinson? In caso affermativo, per quali patologie?
11. Ha sostituito qualche alimento tra quelli indicati secondo la ricetta? Per quale motivo? In questo caso ha notato un diverso effetto dei farmaci?
12. Le piacerebbe provare altri pasti secondo il metodo Kousmine e/o altre iniziative simili?

Il seguente questionario è utilizzato a scopo conoscitivo, per avere una panoramica della gestione dei pasti in caso di patologia e in concomitanza con le misure governative di quarantena e di graduale riapertura.