

Onko ruoka sinulle enemmän  
nautinto vai tankkausaine?

# NAUTINTO



1a

Onko ruoka sinulle enemmän  
nautinto vai tankkausaine?

# TANKKAUSAINE



1b

Juotko janoosi 6–8 päivässä  
vai nautitko nesteitä niukasti?

**JUON 6–8 LASIA  
PÄIVÄSSÄ.**



2a

Juotko janoosi 6–8 lasia päivässä  
vai nautitko nesteitä niukasti?

**JUON NIUKASTI.**



2b

Maistuuko ruoka sinulle paremmin aamulla vai illalla?

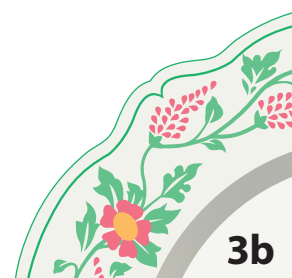
**AAMULLA**



3a

Maistuuko ruoka sinulle paremmin aamulla vai illalla?

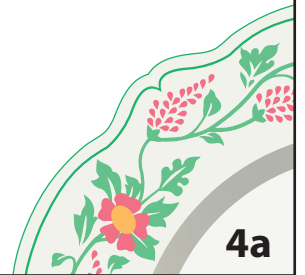
**ILLALLA**



3b

Valitsetko jännittävän makuelämyksen  
vai tutun ja turvallisen ruokalajin?

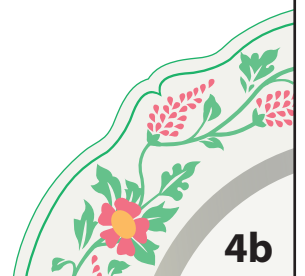
# JÄNNITTÄVÄ MAKUELÄMYS



4a

Valitsetko jännittävän makuelämyksen  
vai tutun ja turvallisen ruokalajin?

# TUTTU JA TURVALLINEN RUOKA



4b

Tykkäätkö hedelmistä pääruoassa  
vai kuuluvatko ne jälkiruokaan?

**TYKKÄÄN  
HEDELMISTÄ  
PÄÄRUOASSA.**



5a

Tykkäätkö hedelmistä pääruoassa  
vai kuuluvatko ne jälkiruokaan?

**HEDELMÄT  
KUULUVAT  
JÄLKIRUOKAAN.**



5b

Onko sinun helpompi vähentää  
suolan vai sokerin käyttöä?

# SUOLAN VÄHENTÄMINEN ON HELPPOA.



6a

Onko sinun helpompi vähentää  
suolan vai sokerin käyttöä?

# SOKERIN VÄHENTÄMINEN ON HELPPOA.



6b

Katatko yleensä kauniisti vai  
syötkö suoraan kaupan pakkauksesta?

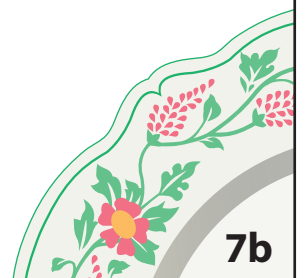
**KATAN  
KAUNIISTI.**



7a

Katatko yleensä kauniisti vai  
syötkö suoraan kaupan pakkauksesta?

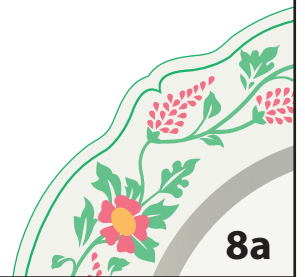
**SYÖN SUORAAN  
PAKKAUKSESTA.**



7b

Kokkaatko tarkasti reseptin mukaan  
vai kokeiletko uusia yhdistelmiä?

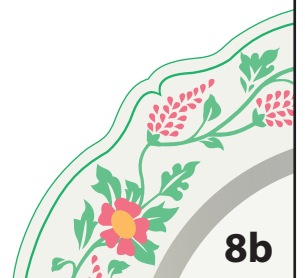
**KOKKAAN  
RESEPTIN  
MUKAAN.**



8a

Kokkaatko tarkasti reseptin mukaan  
vai kokeiletko uusia yhdistelmiä?

**KOKEILEN UUSIA  
YHDISTELMIÄ.**

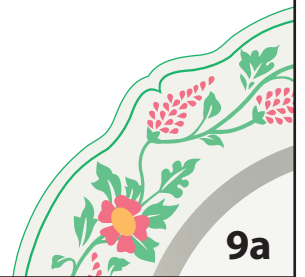


8b



Syötkö yleensä monta pientä ateriaa  
vai muutaman reilun aterian päivässä?

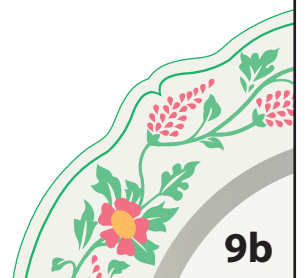
# **MONTA PIENTÄ ATERIAA**



9a

Syötkö yleensä monta pientä ateriaa  
vai muutaman reilun aterian päivässä?

# **MUUTAMA REILU ATERIA**



9b

Onko sinulla tapana pureskella rauhallisesti  
vai hotkia nopeasti?

**PURESKELEN  
RAUHALLISESTI.**



10a

Onko sinulla tapana pureskella rauhallisesti  
vai hotkia nopeasti?

**HOTKIN  
NOPEASTI.**



10b

Otatko vitamiinit mieluummin purkista  
vai monipuolisesta ravinnosta?

**PURKISTA**



11a

Otatko vitamiinit mieluummin purkista  
vai monipuolisesta ravinnosta?

**MONIPUOLISESTA  
RAVINNOSTA**



11b

Syötkö herkut heti vai säästätkö ne myöhemmäksi?

**SYÖN HERKUT  
HETI.**



12a

Syötkö herkut heti vai säästätkö ne myöhemmäksi?

**SÄÄSTÄN HERKUT  
MYÖHEMMÄKSI.**



12b