



Test Rapido: Scopri il Tuo CRONOTIPO C.R.E.S.C.O.

Rispondi pensando a come ti comporti in modo naturale, senza considerare obblighi di lavoro o familiari. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: l'obiettivo è capire se sei un'Allodola (mattiniero), un Gufo (serotino) o un Tipo Intermedio.

Sezione A: CRONOTIPO

Domanda 1: Risveglio Naturale

Nei giorni liberi (weekend/vacanze), a che ora ti svegli naturalmente?

- | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|---------|
| • Prima delle 6:30 | <input type="text"/> | Allodola: 5 | <input type="text"/> | Intermedio: 1 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • 6:30 - 7:30 | <input type="text"/> | Allodola: 4 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • 7:30 - 8:30 | <input type="text"/> | Allodola: 3 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 2 |
| • 8:30 - 9:30 | <input type="text"/> | Allodola: 2 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 3 |
| • Dopo le 9:30 | <input type="text"/> | Allodola: 1 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 5 |

Domanda 2: Orario Sonno Preferito

Se non avessi obblighi, a che ora andresti a dormire?

- | | | | | | | |
|---------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|---------|
| • Prima delle 21:30 | <input type="text"/> | Allodola: 5 | <input type="text"/> | Intermedio: 1 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • 21:30 - 22:30 | <input type="text"/> | Allodola: 4 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • 22:30 - 23:30 | <input type="text"/> | Allodola: 3 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 2 |
| • 23:30 - 00:30 | <input type="text"/> | Allodola: 2 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 3 |
| • Dopo le 00:30 | <input type="text"/> | Allodola: 1 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 5 |

Domanda 3: Picco Energia Giornaliero

In quale momento della giornata ti senti più energico e produttivo?

- | | | | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|---------|
| • 6:00 - 9:00 | <input type="text"/> | Allodola: 5 | <input type="text"/> | Intermedio: 1 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • 9:00 - 12:00 | <input type="text"/> | Allodola: 4 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 2 |
| • 12:00 - 15:00 | <input type="text"/> | Allodola: 3 | <input type="text"/> | Intermedio: 4 | <input type="text"/> | Gufo: 2 |
| • 15:00 - 18:00 | <input type="text"/> | Allodola: 2 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 3 |
| • 18:00 - 22:00 | <input type="text"/> | Allodola: 1 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 5 |

Domanda 4: Facilità Risveglio

Quanto è difficile per te alzarti al mattino quando suona la sveglia?

- | | | | | | | |
|------------------------------------|----------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------------|---------|
| • Molto facile, mi sveglio prima | <input type="text"/> | Allodola: 5 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 1 |
| • Abbastanza facile | <input type="text"/> | Allodola: 4 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 2 |
| • Né facile né difficile | <input type="text"/> | Allodola: 3 | <input type="text"/> | Intermedio: 4 | <input type="text"/> | Gufo: 3 |
| • Piuttosto difficile | <input type="text"/> | Allodola: 2 | <input type="text"/> | Intermedio: 3 | <input type="text"/> | Gufo: 4 |
| • Molto difficile, uso più sveglie | <input type="text"/> | Allodola: 1 | <input type="text"/> | Intermedio: 2 | <input type="text"/> | Gufo: 5 |

Domanda 5: Appetito Mattutino**Come descriveresti il tuo appetito al mattino?**

- | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| • Molto forte, ho sempre fame | ☐ | Allodola: 5 | ☐ | Intermedio: 2 | ☐ | Gufo: 1 |
| • Buono, mangio volentieri | ☐ | Allodola: 4 | ☐ | Intermedio: 3 | ☐ | Gufo: 2 |
| • Moderato, dipende | ☐ | Allodola: 3 | ☐ | Intermedio: 4 | ☐ | Gufo: 3 |
| • Scarso, mangio poco | ☐ | Allodola: 2 | ☐ | Intermedio: 3 | ☐ | Gufo: 4 |
| • Nullo, non riesco a mangiare | ☐ | Allodola: 1 | ☐ | Intermedio: 2 | ☐ | Gufo: 5 |

Domanda 6: Sonnolenza Serale**Quando inizi a sentire sonnolenza la sera?**

- | | | | | | | |
|---------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------------------|---------|
| • Prima delle 21:00 | ☐ | Allodola: 5 | ☐ | Intermedio: 1 | ☐ | Gufo: 1 |
| • 21:00 - 22:00 | ☐ | Allodola: 4 | ☐ | Intermedio: 2 | ☐ | Gufo: 1 |
| • 22:00 - 23:00 | ☐ | Allodola: 3 | ☐ | Intermedio: 4 | ☐ | Gufo: 2 |
| • 23:00 - 24:00 | ☐ | Allodola: 2 | ☐ | Intermedio: 3 | ☐ | Gufo: 3 |
| • Dopo mezzanotte | ☐ | Allodola: 1 | ☐ | Intermedio: 2 | ☐ | Gufo: 5 |

SEZIONE B: PROBLEMI SONNO**Domanda 7: Difficoltà Addormentamento****Quanto spesso hai difficoltà ad addormentarti?**

- | | | |
|---|--------------------------|-------------|
| • Mai | ☐ | Problemi: 1 |
| • Raramente (1-2 volte al mese) | ☐ | Problemi: 2 |
| • Qualche volta (1-2 volte a settimana) | ☐ | Problemi: 3 |
| • Spesso (3-4 volte a settimana) | ☐ | Problemi: 4 |
| • Sempre o quasi sempre | ☐ | Problemi: 5 |

Domanda 8: Qualità Sonno Percepita**Come valuti la qualità del tuo sonno in generale?**

- | | | |
|--------------|--------------------------|-------------|
| • Eccellente | ☐ | Problemi: 1 |
| • Buona | ☐ | Problemi: 2 |
| • Discreta | ☐ | Problemi: 3 |
| • Scarsa | ☐ | Problemi: 4 |
| • Pessima | ☐ | Problemi: 5 |

Domanda 9: Stanchezza Diurna**Quanto spesso ti senti stanco durante il giorno?**

- | | | |
|-----------------|--------------------------|-------------|
| • Mai | ☐ | Problemi: 1 |
| • Raramente | ☐ | Problemi: 2 |
| • Qualche volta | ☐ | Problemi: 3 |
| • Spesso | ☐ | Problemi: 4 |
| • Sempre | ☐ | Problemi: 5 |

SEZIONE C: STILE DI VITA

Domanda 10: Uso Dispositivi Serali

Fino a che ora usi dispositivi elettronici prima di dormire?

- Più di 2 ore prima
- 1-2 ore prima
- 30 minuti - 1 ora prima
- Fino a 30 minuti prima
- Fino al momento di dormire

☐	Stile Vita: 5
☐	Stile Vita: 4
☐	Stile Vita: 3
☐	Stile Vita: 2
☐	Stile Vita: 1

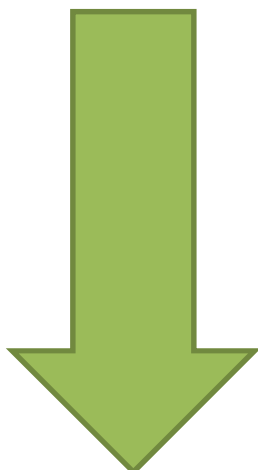
COME CALCOLARE IL RISULTATO

CRONOTIPO	PROBLEMI SONNO	STILE VITA
• Allodola: 24-30 punti • Intermedio: 18-23 punti • Gufo: 6-17 punti	• Lieve: 3-6 punti • Moderato: 7-10 punti • Severo: 11-15 punti	• Ottimale: 5 punti • Buono: 4 punti • Accettabile: 3 punti • Problematico: 2 punti • Critico: 1 punto

Spunta il risultato ottenuto

☐ ALLODOLA	☐ LIEVE	☐ OTTIMALE
☐ INTERMEDIO	☐ MODERATO	☐ BUONO
☐ GUFO	☐ SEVERO	☐ ACCETTABILE
		☐ PROBLEMATICO
		☐ CRITICO

VERIFICA IL TUO CRONOTIPO C.R.E.S.C.O.



CHE CRONOTIPO C.R.E.S.C.O. SEI ?

ALLODOLA - "Il Guerriero dell'Alba"

- **Orari ottimali:** Sonno 21:30-22:30, Risveglio 5:30-6:30
- **Picco energia:** 8:00-12:00
- **Routine C.R.E.S.C.O.:** Mattutina energizzante, serale rilassante
- **Problemi comuni:** Difficoltà sociali serali, calo pomeridiano
- **Soluzioni specifiche:** Micro-nap (micro pisolino 20/30 minuti), gestione eventi serali

GUFO - "Il Signore della Notte"

- **Orari ottimali:** Sonno 23:00-24:00, Risveglio 7:00-8:00
- **Picco energia:** 14:00-18:00
- **Routine C.R.E.S.C.O.:** Attivazione mattutina, creatività serale
- **Problemi comuni:** Difficoltà risveglio, iper-attivazione serale
- **Soluzioni specifiche:** Luce intensa mattutina, canalizzazione energia

INTERMEDIO - "L'Adattabile"

- **Orari ottimali:** Sonno 22:00-23:00, Risveglio 6:00-7:00
- **Picco energia:** 10:00-14:00
- **Routine C.R.E.S.C.O.:** Bilanciata e flessibile
- **Vantaggi:** Massima adattabilità
- **Strategie:** Ottimizzazione situazionale

Se vuoi farmi sapere come è andata invia il test ad:

alessandrobiohackingcoach@protonmail.com

e ti invierò, per ringraziarti del tuo tempo, una guida gratuita con
7 CONSIGLI IMMEDIATAMENTE UTILIZZABILI nella tua Routine Quotidiana,
Specifici per il tuo CRONOTIPO