

# Nudging

Consapevolezza e controllo nell'acquisto degli alimenti

*Dott. ssa Giulia Musso*



# Consapevolezza e controllo nell'acquisto degli alimenti

## SISTEMA 1

Intuito & Istinto

95%

Inconscio  
Veloce  
Associativo  
Pilota automatico



## SISTEMA 2

Pensiero Razionale

5%

Richiede sforzo  
Lento  
Logico  
Pigro  
Indeciso



# La spesa e la fame

un esempio di sistema uno e sistema due in azione





L'importanza della  
posizione sullo scaffale  
e a casa





La frutta  
che ci  
piace?  
Quella  
senza  
sforzi.



Preferiamo i bocconcini!





Mettere una pietanza  
alla volta nel piatto