

Frågor om din livsstil

Ringa in ditt svar

Är du för lite fysiskt aktiv ja..... nej vet ej

Röker/snugar du ja..... nej

Upplever du flera gånger/vecka stress i arbetet ja..... nej vet ej

Upplever du flera gånger/vecka stress på fritiden ja..... nej vet ej

Har du känt att du borde skära ner din alkoholkonsumtion ja..... nej vet ej

Har du problem med sömnen ja..... nej vet ej

Tror du att du är överviktig ja..... nej vet ej

Äter du för mycket fett ja..... nej vet ej

Äter du för litet fibrer ja..... nej vet ej

Äter/dricker du för mycket söta produkter..... ja..... nej vet ej

Finns det hos dina föräldrar och/eller syskon någon som har sockersjuka, högt blodtryck, eller haft hjärtinfarkt, slaganfall, kärlekskramp i benen ja..... nej vet ej

Hur mycket kan du engagera dig i förändring av din livsstil just nu med tanke på din livssituation (familj, arbete, fritid osv.) Kryssa i ditt svarsalternativ nedan:

Inte alls

Ganska litet

Varken mycket
eller litet

Ganska mycket

Mycket