

# سوالاتی در باره عادات غذایی شما

## فعالیت جسمانی

برای هر سوال یک گزینه را علامت بزنید - آنرا علامت بزنید که معمولاً انجام می دهید!

1. در یک هفته عادی، چقدر وقت برای تحرک جسمانی روزمره، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا باغبانی، صرف می‌کنید؟  
همه نوبت‌ها را با هم جمع کنید (هر نوبت حداقل 10 دقیقه)

0 دقیقه/هیچ وقت

کمتر از 30 دقیقه

30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)

60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)

90 تا 150 دقیقه (1.5 تا 2.5 ساعت)

150 تا 300 دقیقه (2.5 تا 5 ساعت)

بیش از 300 دقیقه (5 ساعت)



2. در یک هفته عادی، چقدر وقت برای تمرینات ورزشی که ضربان قلب شما را بالا می‌برند، مانند دویدن، ورزش‌های تمرینی ژیمناستیک یا تویی، صرف می‌کنید؟

0 دقیقه/هیچ وقت

کمتر از 30 دقیقه

30 تا 60 دقیقه (0.5 تا 1 ساعت)

60 تا 90 دقیقه (1 تا 1.5 ساعت)

90 تا 120 دقیقه (1.5 تا 2 ساعت)

بیش از 120 دقیقه (2 ساعت)



3. در یک روز عادی، به غیر از زمانی که خواب هستید، چقدر می‌نشینید؟

تقریباً تمام روز

13 تا 15 ساعت

10 تا 12 ساعت

7 تا 9 ساعت

4 تا 6 ساعت

1 تا 3 ساعت

هرگز

نام:

# Frågor om dina levnadsvanor

## Fysisk aktivitet

Markera ett alternativ på varje fråga – det du brukar göra!

### 1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid.

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)



### 2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- 0 minuter/Ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- Mer än 120 minuter (2 timmar)



### 3. Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om du räknar bort sömn?

- Så gott som hela dagen
- 13–15 timmar
- 10–12 timmar
- 7–9 timmar
- 4–6 timmar
- 1–3 timmar
- Aldrig

Namn: