

Yaşam tarzınıza ilişkin sorular

Fiziksel etkinlik

Her soru için tek bir seçeneği işaretleyin – genellikle neyi yapıyorsunuz!

1. Normal bir hafta içinde günlük fiziksel etkinliklere (yürüyüş, bisiklet sürmek ya da bahçe işleri gibi) ne kadar zaman ayırıyorsunuz? En az 10 dakika boyunca gerçekleştirdiğin tüm etkinlikleri göz önünde bulundurarak bu etkinliklere ayırdığın zamanı topla.

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-150 dakika (1,5–2,5 saat)
- 150-300 dakika (2,5-5 saat)
- 300 dakikadan fazla (5 saat)



2. Normal bir hafta içinde kalp hızını artıran fiziksel egzersizlere (koşu, aerobik veya topla oynanan sporlar gibi) ne kadar zaman ayırıyorsunuz?

- 0 dakika/hiç yapmıyorum
- 30 dakikadan az
- 30-60 dakika (0,5-1 saat)
- 60-90 dakika (1-1,5 saat)
- 90-120 dakika (1,5–2 saat)
- 120 dakikadan fazla (2 saat)



3. Normal bir gün içinde (24 saat boyunca) uyku saatleri hariç ne kadar süre oturuyorsun?

- Neredeyse bütün gün
- 13-15 saat
- 10-12 saat
- 7-9 saat
- 4-6 saat
- 1-3 saat
- Hiçbir zaman

Namn:

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 (minst 10 minuter åt gången).

- 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