

# Питања о вашим животним навикама

## Физичка активност

Означите опцију за свако питање – шта обично радите!

1. Колико времена током уобичајене недеље проводите у свакодневној физичкој активности, на пример у шетњи, вожњи бицикла или раду у врту? Саберите све време.

- 0 минута/нимало времена
- Мање од 30 минута
- 30–60 минута (0,5–1 сат)
- 60–90 минута (1–1,5 сати)
- 90–150 минута (1,5–2,5 сати)
- 150–300 минута (2,5–5 сати)
- Више од 300 минута (5 сати)



2. Колико времена током уобичајене недеље проводите бавећи се физичким вежбањем које вам убрза пулс, на пример трчањем, аеробиком или спортовима с лоптом?

- 0 минута/нимало времена
- Мање од 30 минута
- 30–60 минута (0,5–1 сат)
- 60–90 минута (1–1,5 сати)
- 90–120 минута (1,5–2 сата)
- Више од 120 минута (2 сата)



3. Колико времена проводите седећи током уобичајеног дана, ако се изузме спавање?

- Готово читав дан
- 13–15 сати
- 10–12 сати
- 7–9 сати
- 4–6 сати
- 1–3 сата
- Нимало

име:

# 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