

# Pitanja o vašim životnim navikama

## Fizička aktivnost

Označite opciju za svako pitanje – što obično radite!

**1. Koliko vremena tijekom uobičajenog tjedna provodite u svakodnevnoj fizičkoj aktivnosti, na primjer u šetnji, vožnji bicikla ili radu u vrtu? Zbrojite sve vrijeme.**

0 minuta/nimalo vremena

Manje od 30 minuta

30–60 minuta (0,5–1 sat)

60–90 minuta (1–1,5 sati)

90–150 minuta (1,5–2,5 sati)

150–300 minuta (2,5–5 sati)

Više od 300 minuta (5 sati)



**2. Koliko vremena tijekom uobičajenog tjedna provodite baveći se tjelovježbom koja vam ubrza puls, na primjer trčanjem, aerobikom ili sportovima s loptom?**

0 minuta/nimalo vremena

Manje od 30 minuta

30–60 minuta (0,5–1 sat)

60–90 minuta (1–1,5 sati)

90–120 minuta (1,5–2 sata)

Više od 120 minuta (2 sata)



**3. Koliko vremena provodite sjedeći tijekom uobičajenog dana, ako se izuzme spavanje?**

Gotovo čitav dan

13–15 sati

10–12 sati

7–9 sati

4–6 sati

1–3 sata

Nimalo

Ime:

# 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