

# Questions about your living habits

## Physical activity

Tick one option in each section – what you usually do!

### 1. How much time do you spend in a normal week doing everyday exercise, such as walking, cycling or gardening? Add up all the minutes.

- 0 minutes/No time
- Less than 30 minutes
- 30–60 minutes (0.5–1 hour)
- 60–90 minutes (1–1.5 hours)
- 90–150 minutes (1.5–2.5 hours)
- 150–300 minutes (2.5–5 hours)
- More than 300 minutes (5 hours)



### 2. How much time do you spend in a normal week doing physical exercise that makes you out of breath, such as running, gymnastics or ball sports?

- 0 minutes/No time
- Less than 30 minutes
- 30–60 minutes (0.5–1 hour)
- 60–90 minutes (1–1.5 hours)
- 90–120 minutes (1.5–2 hours)
- More than 120 minutes (2 hours)



### 3. How much time do you sit during a normal day, excluding sleeping?

- Almost all day
- 13–15 hours
- 10–12 hours
- 7–9 hours
- 4–6 hours
- 1–3 hours
- Never

Name:

# 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