

# Pitanja o vašim životnim navikama

## Fizička aktivnost

Označite opciju za svako pitanje – šta obično radite!

1. Koliko vremena tokom uobičajene sedmice provodite u svakodnevnoj fizičkoj aktivnosti, na primjer u šetnji, vožnji bicikla ili radu u vrtu?

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 tokom uobičajene sedmice provodite baveći se fizičkim vježbanjem koje 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 tokom 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