

# سوالات در رابطه به عادات زندگی شما

## فعالیت بدنی

در هر سوال یک جواب را انتخاب کنید - انجیز را که شما انجام می‌دهید!

1. شما در طول یک هفته عادی چقدر وقت خود را صرف حرکت های روزانه می کنید مثلاً برای پیاده گردی، بایسکل سواری یا کار در باغچه؟ تمام وقت را جمعاً بشمارید.



صفر دقیقه / هیچ زمانی نه

کمتر از ۳۰ دقیقه

۳۰ - ۶۰ دقیقه (۰.۵ تا ۱ ساعت)

۶۰ - ۹۰ دقیقه (۱ تا ۱.۵ ساعت)

۹۰ - ۱۵۰ دقیقه (۱.۵ تا ۲.۵ ساعت)

۱۵۰ - ۳۰۰ دقیقه (۲.۵ تا ۵ ساعت)

بیشتر از ۳۰۰ دقیقه (۵ ساعت)

2. شما در طول یک هفته عادی چقدر وقت خود را صرف تمرین های بدنی می کنید طوری که دچار نفس سوختگی می شوید مثلاً برای دوش، جمناسستیک ورزشی یا ورزش با توپ؟



صفر دقیقه / هیچ زمانی نه

کمتر از ۳۰ دقیقه

۳۰ تا ۶۰ دقیقه (۰.۵ تا ۱ ساعت)

۶۰ تا ۹۰ دقیقه (۱ تا ۱.۵ ساعت)

۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه (۱.۵ تا ۲ ساعت)

بیشتر از ۱۲۰ دقیقه (۲ ساعت)

3. شما در طول یک شبانه روز عادی به استثنای زمان خواب چند ساعت نشسته می باشید؟

تقریباً تمام روز

۱۳ - ۱۵ ساعت

۱۰ - ۱۲ ساعت

۷ - ۹ ساعت

۴ - ۶ ساعت

۱ - ۳ ساعت

هیچگاه

اسم:

# Frågor om dina levnadsvanor

## 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.

- 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

Namn: