
Ringa in det alternativ som bäst överensstämmer med din nivå just nu.

Fysisk aktivitetsnivå

JUST NU

Ta hänsyn till vad du arbetar med, samt din fritid, motion och idrott

- 1** Knappast någon fysisk aktivitet alls.
 - 2** Mest stillasittande, ibland promenad, lättare trädgårdsarbete, eller liknande.
 - 3** Lättare fysisk ansträngning omkring 2-4 timmar per vecka, t.ex. promenader, cykling, dans, ordinärt trädgårdsarbete, eller liknande.
 - 4** Mer ansträngande motion 1-2 timmar per vecka t.ex. tennis, simning, löpning, motionsgymnastik, cykling (spinning), dans, fotboll, innebandy, tyngre trädgårdsarbete, byggarbete, eller liknande *ELLER* lättare fysisk aktivitet (enligt nivå 3) mer än 4 timmar per vecka
 - 5** Mer ansträngande motion minst 3 timmar per vecka t.ex. tennis, simning, löpning, motionsgymnastik, cykling (spinning), dans, fotboll, innebandy, tyngre trädgårdsarbete, byggarbete, eller liknande
 - 6** Hård träning regelbundet och flera gånger i veckan, där den fysiska ansträngningen är stor
-