

LEVNADSVANOR

FYSISK AKTIVITET

Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?

- (1) 0 minuter/Ingen tid
- (2) Mindre än 30 minuter
- (3) 30–60 minuter (0,5–1 timme)
- (4) 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- (5) 90–120 minuter (1,5–2 timmar)
- (6) Mer än 120 minuter (2 timmar)

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).

- (1) 0 minuter/Ingen tid
- (2) Mindre än 30 minuter
- (3) 30–60 minuter (0,5–1 timmar)
- (4) 60–90 minuter (1–1,5 timmar)
- (5) 90–150 minuter (1,5–2,5 timmar)
- (6) 150–300 minuter (2,5–5 timmar)
- (7) Mer än 300 minuter (5 timmar)

FYSISK INAKTIVITET

Nästa fråga handlar om den tid som du spenderat sittande i samband med arbete eller studier, i hemmet och på din fritid. Exempelvis tid vid skrivbordet, hemma hos vänner eller i TV-soffan.

Hur mycket sitter du under ett normalt dygn om man räknar bort sömn?

- (1) Så gott som hela dagen
- (2) 13-15 timmar
- (3) 10-12 timmar
- (4) 7-9 timmar
- (5) 4-6 timmar
- (6) 1-3 timmar
- (7) Aldrig