

Besvara gärna dessa frågor om levnadsvanor och reflektera över dina svar. Ta med dig svaren när du går vidare till arbetsbladen om målstege, livsstilsförändring, motion och träning.

Träning och motion

1. Brukar du träna så att du blir andfådd, till exempel springa, göra gymnastik eller spela boll?

- Nej, nästan aldrig
- Ja, mindre än 30 minuter varje vecka
- Ja, 30–60 minuter varje vecka
- Ja, 60–90 minuter varje vecka
- Ja, 90–120 minuter varje vecka
- Ja, mer än 120 minuter varje vecka



Totalt minuter under en vecka x 2 =

2. Hur mycket rör du på dig varje vecka, till exempel promenerar, cyklar eller arbetar i trädgården? Räkna ihop alla gånger som du rör på dig i minst 10 minuter.

- Ingen tid
- Mindre än 30 minuter varje vecka
- 30–60 minuter varje vecka
- 60–90 minuter varje vecka
- 90–150 minuter varje vecka
- 150–300 minuter varje vecka
- Mer än 300 minuter (5 timmar) varje vecka



Totalt..... minuter under en vecka

Frågor om dina levnadsvanor

Här ser du några frågor som ska hjälpa oss att förstå dina vanor. Svara på frågorna. Välj det svar som är vanligast för dig. Markera bara ett svar för varje fråga.

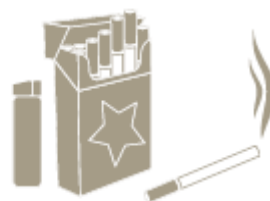
Tobak

1. Röker du?

- Nej, jag har aldrig varit rökare
- Nej, jag slutade röka för mer än 6 månader sedan
- Nej, jag slutade röka för mindre än 6 månader sedan



- Ja, jag röker, men inte varje dag
- Ja, jag röker 1–9 cigaretter varje dag
- Ja, jag röker 10–19 cigaretter varje dag
- Ja, jag röker fler än 19 cigaretter varje dag



2. Snusar du?

- Nej, jag har aldrig varit snusare
- Nej, jag slutade snusa för mer än 6 månader sedan
- Nej, jag slutade snusa för mindre än 6 månader sedan



- Ja, jag snusar men inte varje dag
- Ja, jag snusar 1–3 dosor varje vecka
- Ja, jag snusar 4–6 dosor varje vecka
- Ja, jag snusar fler än 6 dosor varje vecka

