

Levnadsvanor

Namn	Personnummer
-------------	---------------------

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?

Ingen tid	<0,5 tim	0,5–1 tim	1–1,5 tim	1,5–2 tim	>2 tim
☐	☐	☐	☐	☐	☐

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).

Ingen tid	<0,5 tim	0,5–1 tim	1–1,5 tim	1,5–2,5 tim	2,5–5 tim	> 5 tim
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

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

Hela dagen	13–15 tim	10–12 tim	7–9 tim	4–6 tim	1–3 tim	Aldrig
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dina rökvanor

Röker	Slutat röka	Aldrig rökt	Röker ibland/feströker
☐	☐	☐	☐

Alkohol

Hur ofta dricker du alkohol? (Om du svarar aldrig, besvara ej övriga frågor om alkohol.)

Aldrig	1 gång/mån eller mer sällan	2–4 gånger/mån	2–3 gånger/vecka	4 gånger/vecka eller mer
☐	☐	☐	☐	☐

Hur många "standardglas" (se exempel) dricker du en typisk dag då du dricker alkohol? Ett glas motsvarar en liten starköl (33 cl), ett glas vin (10–15 cl) eller en drink/shot på 4 cl sprit.

1–2	3–4	5–6	7–9	10 eller fler
☐	☐	☐	☐	☐

Hur ofta dricker du 4 "standardglas" eller mer vid samma tillfälle?

Aldrig	Mer sällan än en gång i månaden	Varje månad	Varje vecka	Dagligen eller nästan varje dag
☐	☐	☐	☐	☐

Kost

Hur ofta äter du grönsaker och/eller rotfrukter (färska, frysta eller tillagade)?

En gång/vecka eller mer sällan	Några gånger/vecka	En gång/dag	Två gånger/dag eller oftare
☐	☐	☐	☐

Hur ofta äter du fisk eller skaldjur (som huvudrätt, i sallad eller som pålägg)?

Några gånger/månad eller mer sällan	En gång/vecka	Två gånger/vecka	Tre gånger/vecka eller oftare
☐	☐	☐	☐

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta, konserverade, juicer etc.)?

En gång/vecka eller mer sällan	Några gånger/vecka	En gång/dag	Två gånger/dag eller oftare
☐	☐	☐	☐

Hur ofta äter du kaffebröd, choklad/godis, chips eller läsk/saft?

Två gånger/dag eller oftare	En gång/dag	Några gånger/vecka	En gång/vecka eller mer sällan
☐	☐	☐	☐