

Spørsmål om grad av fysisk aktivitet pr uke

Hvordan har din fysiske aktivitet i fritiden vært de 2 siste ukene?
Arbeidsvei regnes som fritid.

Lett aktivitet (blir <u>ikke</u> svett/andpusten)	0: ingen timer pr uke
	1: under 1 time pr uke
	2: 1-2 timer pr uke
	3: 3 timer pr uke eller mer
	4: Ikke besvart
Hard fysisk aktivitet (blir svett/andpusten)	0: ingen timer pr uke
	1: under 1 time pr uke
	2: 1-2 timer pr uke
	3: 3 timer pr uke eller mer
	4: Ikke besvart