

1. **Hur mycket tid ägnade du den senaste veckan åt fysisk träning som fick dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik eller bollsport?** (kryssa för det svarsalternativ som passar in bäst på dig)

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

2. **Hur mycket tid ägnade du den senaste veckan åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling eller trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter åt gången).** (kryssa för det svarsalternativ som passar in bäst på dig)

- 0 minuter / ingen tid
- Mindre än 30 minuter
- 30 – 60 minuter (0,5 – 1 timme)
- 60 – 90 minuter (1 – 1,5 timmar)
- 90 – 150 minuter (1,5 – 2,5 timmar)
- 150 – 300 minuter (2,5 – 5 timmar)
- Mer än 300 minuter (5 timmar)