

Frågor om din livsstil

Ringa in ditt svar

- Är du för lite fysiskt aktivjanejvet ej
- Röker/snusar dujanej
- Upplever du flera gånger/vecka stress i arbetetjanejvet ej
- Upplever du flera gånger/vecka stress på fritidenjanejvet ej
- Har du känt att du borde skära ner din alkoholkonsumtionjanejvet ej
- Har du problem med sömnjanejvet ej
- Tror du att du är överviktigjanejvet ej
- Äter du för mycket fettjanejvet ej
- Äter du för litet fibrerjanejvet ej
- Äter/dricker du för mycket söta produkter.....janejvet ej

Finns det hos dina föräldrar och/eller syskon någon som har sockersjuka, högt blodtryck, eller haft hjärtinfarkt, slaganfall, kärlkramp i benenjanejvet ej

Hur mycket kan du engagera dig i förändring av din livsstil just nu med tanke på din livssituation (familj, arbete, fritid osv.) Kryssa i ditt svarsalternativ nedan:

| Inte alls | Ganska litet | Varken mycket eller litet | Ganska mycket | Mycket |
|--------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |