

## SPØRSMÅL OM MOSJON

Med mosjon mener vi at du f.eks. går tur, går på ski, svømmer eller driver trening/idrett

### 1. Hvor ofte driver du mosjon? (ta et gjennomsnitt)

- Aldri
- Sjeldnere enn en gang i uken
- En gang i uka
- 2-3 ganger i uka
- Omtrent hver dag

### 2. Dersom du driver slik mosjon så ofte som en eller flere ganger i uka: Hvor hardt mosjonerer du? (ta et gjennomsnitt)

- Tar det rolig uten å bli andpusten eller svett
- Tar det så hardt at jeg blir andpusten og svett
- Tar meg nesten helt ut

### 3. Hvor lenge holder du på hver gang? (ta et gjennomsnitt)

- Mindre enn 15 minutter
- 16-30 minutter
- 30 minutter – 1 time
- Mer enn 1 time