

TOBAK

Mina rökvanor

- Jag har aldrig varit rökare
- Jag har slutat röka för mer än 6 månader sedan
- Jag har slutat att röka för mindre än 6 månader sedan
- Jag röker, men inte dagligen
- Jag röker <10 cigaretter/dag
- Jag röker 10–20 cigaretter/dag
- Jag röker > 20 cigaretter/dag

Mina snusvanor

- Jag har aldrig varit snusare
- Jag har slutat snusa för mer än 6 mån sedan
- Jag har slutat snusa för mindre än 6 mån sedan
- Jag snusar, men inte dagligen
- Jag snusar 1–3 dosor/vecka
- Jag snusar 4–6 dosor/vecka
- Jag snusar 7 eller fler dosor/vecka

MAT

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukt och/eller bär (färska, frysta)?

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

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

- Tre gånger i veckan eller oftare
- Två gånger i veckan
- En gång i veckan
- Några gånger i månaden eller mer sällan

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

- Två gånger per dag eller oftare
- En gång per dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

Hur ofta äter du frukost?

- Dagligen
- Nästan varje dag
- Några gånger i veckan
- En gång i veckan eller mer sällan

ALKOHOL

Ett sätt att räkna ut din veckokonsumtion är att räkna hur många standardglas du dricker per vecka. Ett standardglas motsvarar:

- 1 burk folköl, 50 cl, eller
- 1 burk starköl, 33 cl, eller
- Ett litet glas vin (12–15 cl), eller
- 5–8 cl starkvin, eller
- 4 cl sprit

Hur många standardglas dricker du en vanlig vecka?

- Dricker mindre än 1 standardglas per vecka el. inte alls
- Dricker 1–4 standardglas per vecka
- Dricker 5–9 standardglas per vecka
- Dricker 10–14 standardglas per vecka
- Dricker 15 eller fler standardglas per vecka

Hur ofta dricker du fyra standardglas eller mer vid ett och samma tillfälle?

- Aldrig
- Mer sällan än 1 gång per månad
- Varje månad
- 2–3 gånger i månaden
- Varje vecka
- Dagligen eller nästan dagligen

FYSISK AKTIVITET

1. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt fysisk träning, som får dig att bli andfådd, till exempel löpning, motionsgymnastik, bollsport?

2. Hur mycket tid ägnar du en vanlig vecka åt vardagsmotion, till exempel promenader, cykling, trädgårdsarbete? Räkna samman all tid (minst 10 minuter/gång)

1. Måndag.....	2. Måndag.....
Tisdag.....	Tisdag.....
Onsdag.....	Onsdag.....
Torsdag.....	Torsdag.....
Fredag.....	Fredag.....
Lördag.....	Lördag.....
Söndag.....	Söndag.....
Summa:.....	Summa:.....

Summera antal minuter per vecka på de båda frågorna...

Längd:

Vikt:

Midjemått: