

10. Hvor aktiv er du en vanlig dag?

- ☐ a. Ikke noe aktiv
- ☐ b. Beveger meg i sammenheng med nødvendige hverdagslige gjøremål  
(for eksempel som å gå på butikken, vaske hus)
- ☐ c. Er i noe aktivitet (for eksempel gå en tur med hensikt trim)
- ☐ d. Er aktiv (for eksempel deltar i treningsgrupper, drar i svømmehallen, går i fjellet, går på ski)

Andre kommentarer:

11. Hva slags aktiviteter driver du med i hverdagen? (Tenk på hele året)

12. Drev du med en aktivitet før, som du ikke driver med lenger?  
Hva slags aktivitet? Hvorfor sluttet du?