

MITÄ MIELTÄ OLET OMISTA LIIKUNTATOTTUMUKSISTASI?

	YLEENSÄ	JOSKUS	HARVOIN/ EI KOSKAAN
1. Ulkoilen päivittäin (esim.kävely, pihatyöt, pyöräily).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Käytän mahdollisuudet arkiliikuntaan hyödyksi (esim. portaat, asiointimatkat).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Liikun viikossa ainakin 2 tuntia 30 minuuttia hieman hengästyen (esim. uinti, sauvakävely, hölkkä, jumppa).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Tauotan istumistani ainakin 2 tunnin välein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mitä liikuntaa harrastan?			
6. Miten tyytyväinen olen liikkumistottumuksiini? (tyytymätön) 1 2 3 4 5 (hyvin tyytyväinen)			

LÄHETE LIIKUNTANEUVOJALLE

ASIAKAS PUH

PVM

LÄHETTEEN TARVE

LÄHETTEEN ANTAJA, AMMATTINIMIKE JA YHTEYSTIEDOT