



Kwestionariusz poziomu aktywności fizycznej uczestnika programu

Proszę określić swoją aktywność fizyczną w skali tygodnia:

1. lekki wysiłek fizyczny

- spacer minimum 30 minut razy w tygodniu
- lekka gimnastyka minimum 15 minut razy w tygodniu
- inne..... razy w tygodniu

2. umiarkowany wysiłek fizyczny

- nornic walking minimum 30 minut razy w tygodniu
- marszobieg lub trucht minimum 30 minut razy w tygodniu
- intensywna gimnastyka minimum 15 minut razy w tygodniu
- jazda na rowerze minimum 30 minut razy w tygodniu
- spokojne pływanie minimum 30 minut razy w tygodniu
- inne..... razy w tygodniu

3. intensywny wysiłek fizyczny

- bieg minimum 30 minut razy w tygodniu
- intensywna jazda na rowerze minimum 30 minut razy w tygodniu
- intensywne ćwiczenia fizyczne minimum 30 minut razy w tygodniu
- intensywne pływanie minimum 30 minut razy w tygodniu
- inne..... razy w tygodniu

Legenda:

Waga każdego cyklu wysiłku:

pkt a – 1 punkt

pkt b – 2 punkt

pkt c – 3 punkt

minimalny poziom aktywności fizycznej to 5 punktów tygodniowo