

# Frågeformulär 1 inför hälsoanalys



Namn:  
Datum:  
Mail:  
Telefon:

*Svara så gått du kan på frågorna och utgå från hur det varit senaste 30 dagarna.*

**Jag motionerar/tränar med syfte att behålla/förbättra kondition, hälsa och välbefinnande...**

**Vilken/vilka motionsformer utövar du?**

**Jag promenerar eller cyklar till och/eller från arbetet ...**

**Hur många minuter per dag?**

**Jag utövar vardagsmotion som gör mig lätt andfådd och ökar min puls.**

*Tex städning, gå i trappor, trädgårdsarbete, promenera eller cykla, fysiskt rörligt arbete. Uppskatta den genomsnittliga tiden per dag.*

**Jag bedömer mina kostvanor som:**

**Hur många koppar kaffe dricker du på en dag?**

**Röker du?**

**Snusar du?**

**Hur ofta dricker du alkohol?**

**Hur många glas dricker du en typisk dag då du dricker alkohol**

**Jag bedömer att mina alkoholvanor ur ett hälsoperspektiv är?**

**Jag bedömer att min sömnkvalitet utifrån ett hälsoperspektiv är?**

**Hur många timmar sover du per natt?**

**Diagnostiserade sjukdomar?**

**Sjukdomar i släkten?**

**Mediciner som jag ätit senaste månaden?**

**Tar du kosttillskott som vitaminer, mineraler, fettsyror etc.? I så fall vilka och i vilken dos?**

**Jag känner mig stressad på arbetet...**

**Jag känner mig stressad avseende hela livssituationen...**

**Jag upplever att min hälsa till kropp och själ är...**

*Maila gärna frågeformuläret innan besöket till [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)*