



Achtergrond informatie Leefstijl

Active Living B.V.

Delta 40

6825 MS Arnhem

026-7410410

www.activeliving.nl

Vragenlijst Leefstijl

In de leefstijlmodule zijn vragen opgenomen rondom enkele BRAVO thema's (Bewegen, Roken, Alcohol en Voeding).

Leefstijl	goed	matig risico	verhoogd risico
Roken (rookt u?)	Antwoord: nee		Antwoord: ja
Alcohol (aantal glazen per week)	Mannen ≤ 15 Vrouwen ≤ 10	Mannen 16-21 Vrouwen 11-14	Mannen ≥ 21 Vrouwen ≥ 14
Norm gezond bewegen (30 min matig intensief)	≥ 5 dgn/wk	4 dgn/wk	< 4 dgn/wk
Sportnorm (20 min intensief)	≥ 3 dgn/wk		< 3 dgn/wk
Ontbijt, lunch en diner	7 dgn/wk	6 dgn/wk	≤ 5 dgn/wk
200gr groente	7 dgn/wk	5 of 6 dgn	≤ 4 dgn/wk
2 stuks fruit	7 dgn/wk	5 of 6 dgn	≤ 4 dgn/wk

Vragenlijst Leefstijl

Leefstijl	goed	verhoogd risico
Alcoholgebruik	Normering alcohol = aantal glazen per week/aantal dagen < 1 glas per dag	>1 glas per dag
Sportnorm (20 min intensief)	≥ 3 dgn/wk	< 3 dgn/wk
Norm gezond bewegen (30 min matig intensief)	≥ 5 dgn/wk	< 4 dgn/wk

Leefstijl	goed	verhoogd risico
Roken (rookt u?)	Antwoord: nee	Antwoord: ja
Slapen (slaapt u slecht?)	Antwoord: nee	Antwoord: ja
Voelt zich gezond	Antwoord: ja	Antwoord: nee