



tavallisesti noussut vuoteesta kuluneen viikon aikana?

Vastaus: klo _____

1. Keskimääräinen vuoteessa vietetty aika yössä

2A: Tulokseksi jää noin _____ tuntia päivässä, jolloin et ole vuoteessa. Kuinka monta näistä _____ tunnista käytät istuen tai lepäillen, esimerk Q q 0.24 0 78T41 0 0 4.4 018T418T4(n) -5(n) - 0 4.4 1 Tf [1iesTt Tf [te

3: Jäljelle jää noin _____ tuntia muihin aktiviteetteihin. Minä päivinä kuluneen viikon aikana olet kävellyt liikkuaksesi, virkistäytyäksesi tai siirtyäksesi paikasta toiseen? Kuinka monta minuuttia kävelit kyseisinä päivinä?

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai

3. Keskimääräinen kävelyaika päivässä

4A: Mieti seuraavaksi mill 0 0 Ta0 Tm /TT1 1 Tf (ssä) Tj ET Q q 0.24 0 0 0.24 48268na.1cT Q q 0.24 0 5(k) 6411485m B 0 y:

	Yhteensä:			

_____ minuuttia päivässä

5. Keskimääräinen muu päivittäinen aktiivisuus