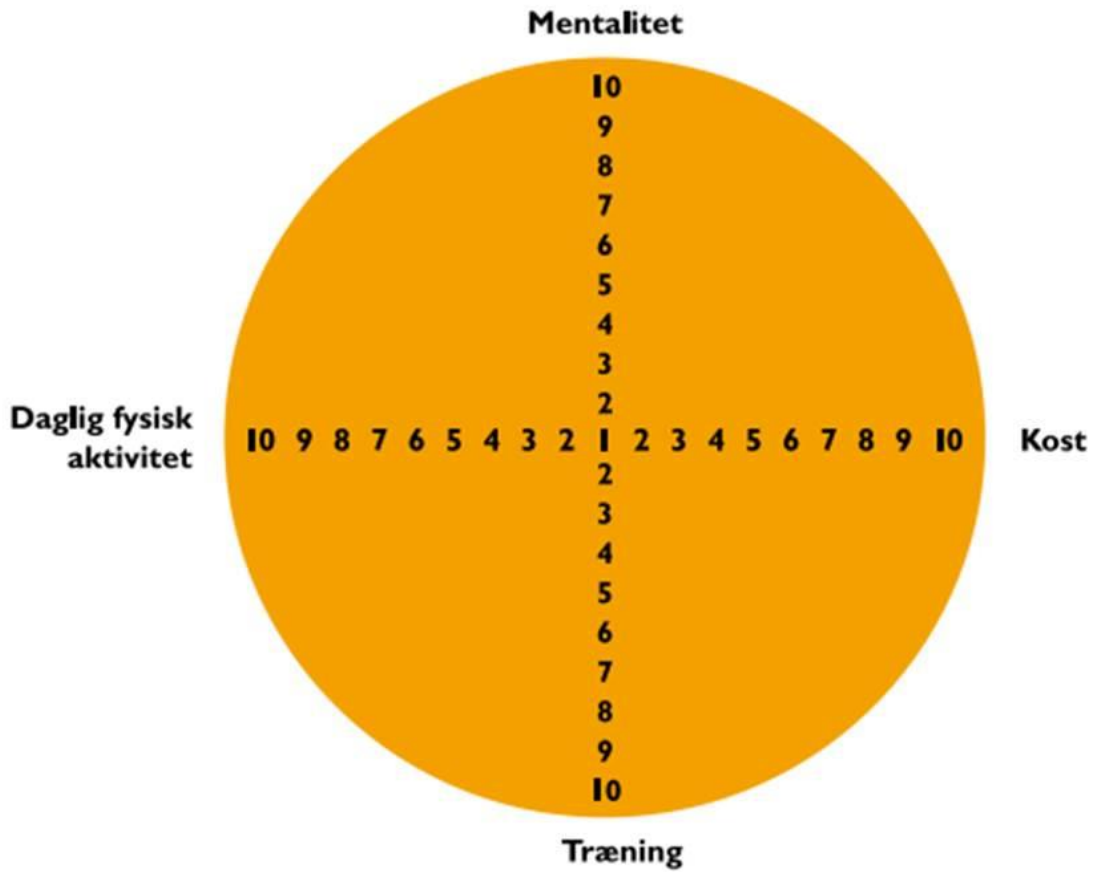


Sundhedshjul



Fysisk aktivitet - samlet score: ____

Mentalitet - samlet score: ____

Kost - samlet score: ____

Træning - samlet score: ____

Spørgsmål til Daglig fysisk aktivitet

Hvor fysisk aktiv er du i hverdagen på arbejde?

1 siddende det meste af dagen,
10 går rundt hele dagen på arbejde



Hvor mange gange om ugen enten går eller cykler du til arbejde/arrangementer?

0 ingen, 10 alle



Hvor ofte tager du trappen i stedet for rulletrappen eller elevatoren?

1 aldrig, 5 nogle gange, 8 når jeg har brug
for at gå op og ned, 10 jeg tager et par
trin på trappen, hver gang jeg ser den.







Hvis du har stillesiddende arbejde, hvor ofte rejser du dig og går rundt i løbet af arbejdsdagen?

0 aldrig, 10 mindst et par gange i timen



Spørgsmål til Mentalitet	
<i>Er du motiveret til at spise sundt, træne og bevæge dig i hverdagen?</i>	
0 slet ikke motiveret, 10 motiveret	
<i>Har du den viden, du har brug for til at træffe sunde valg?</i>	
0 ingen viden, 10 fin viden	
<i>Er der en god balance mellem tiden til dig selv, til familie og arbejde?</i>	
0 ingen god balance, 10 god balance	
<i>Hvor interesseret er du i at lære om sund mad og optimal træning?</i>	
0 ikke interesseret, 10 interesseret	

Spørgsmål til Kost	
<i>Hvor meget ved du om, hvilke typer kulhydrater og fedt, der er sundt og mindre sundt?</i>	
1 intet, 5 noget, 10 tæt på at være ekspert	
<i>Hvor ofte får du de anbefalede 600 g frugt og grønt om dagen?</i>	
1 aldrig, 10 hver dag	
<i>Hvor stor variation er der i din kost?</i>	
1 lidt, 5 nogen, 10 jeg prøver at være kreativ flere gange om ugen for at spise på en ny, sund og spændende måde.	
<i>Hvor ofte planlægger du, hvad du skal spise i løbet af ugen og sikrer dig, at du får købt den sunde mad?</i>	
0 aldrig, 5 nogle gange, 10 næsten altid	
<i>Hvor ofte har du frugt eller grønt inden for rækkevidde til et sundt mellemmåltid?</i>	
0 aldrig, 5 nogle gange, 10 næsten altid	
<i>Hvor meget ved du om typer af mad, der faktisk kan hjælpe til at forebygge sygdomme?</i>	
1 intet, 5 noget, 10 jeg har en god forståelse	

Spørgsmål til Træning	
Træner du dit kredsløb med fx løb, cykling eller svømning tre gange om ugen i 45-60 min., hvor du får sved på panden og høj puls?	
I aldrig, 5 nogle gange, 10 hver uge	
Styrketræner du alle de store muskelgrupper mindst to gange om ugen?	
I aldrig, 5 nogle gange, 10 hver uge	
Laver du mave- og rygøvelser minimum tre gange om ugen?	
I aldrig, 5 nogle gange, 10 hver uge	
Laver du smidighedsøvelser mindst tre gange om ugen?	
I aldrig, 5 nogle gange, 10 hver uge	

Sådan gør du – test dig selv

- Læs spørgsmålene for hvert område, og giv dig selv en karakter fra 1 til 10 for hvert spørgsmål. 1 svarer til ingen indsats og 10 for det går rigtig fint for mig. 5 er middel og derfor ikke ekstrem.
- Tag gennemsnittet af karakteren inden for hvert område. Dvs. hvis der er fire spørgsmål inden for ernæring, lægger du de fire karakterer sammen, du har givet dig selv og tager gennemsnittet. Gennemsnittet er din samlede karakter på ernæringsaksen.
- Tegn din samlede karakter for hvert område ind i sundhedshjulet, og forbind punkterne med en streg.
- Kig på dit sundhedshjul. Er det sundt eller lidt ekset?
- De områder på hjulet, der halter lidt bagud, er der, hvor du kan få glæde af at gøre en lille ekstra indsats. Læg en plan for, hvordan du kan gøre det. Målet er et rundt og fint hjul.
- Tegn med jævne mellemrum dit sundhedshjul for at tage øjeblikstemperaturen på din sundhed.