






Aloituskysely






Ympyröi väitteistä omaa tilannettasi parhaiten kuvaava numero. Vastauksia arvioidessasi peilaa väittämiä suhteessa tämänhetkiseen elämäntilanteeseesi.

Vastausvaihtoehdot:

-  1 Täysin samaa mieltä
-  2 Jokseenkin samaa mieltä
-  3 En osaa sanoa
-  4 Jokseenkin eri mieltä
-  5 Täysin eri mieltä

Kysymykset

Vastaukset

					
1. Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.	1	2	3	4	5
2. Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.	1	2	3	4	5
3. Syön mielestäni terveellisesti.	1	2	3	4	5
4. Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.	1	2	3	4	5
5. En koe olevani stressaantunut.	1	2	3	4	5
6. Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.	1	2	3	4	5
7. Olen useimmiten virkeä ja energinen.	1	2	3	4	5
8. Nukun mielestäni riittävästi.	1	2	3	4	5
9. Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.	1	2	3	4	5
10. Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.	1	2	3	4	5