

Załącznik nr 14
do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

Kwestionariusz poziomu aktywności fizycznej uczestnika programu

Proszę określić swoją aktywność fizyczną w skali tygodnia:

a) lekki wysiłek fizyczny

- spacer minimum 30 min. razy w tygodniu
- lekka gimnastyka minimum 15 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

b) umiarkowany wysiłek fizyczny

- nordic walking minimum 30 min. razy w tygodniu
- marszobieg lub trucht minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywna gimnastyka minimum 15 min. razy w tygodniu
- jazda na rowerze minimum 30 min. razy w tygodniu
- spokojne pływanie minimum 30 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

c) intensywny wysiłek fizyczny

- bieg minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywna jazda na rowerze minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywne ćwiczenia fizyczne minimum 30 min. razy w tygodniu
- intensywne pływanie minimum 30 min. razy w tygodniu
- inne razy w tygodniu

Legenda:

waga każdego cyklu wysiłku:

w pkt a: 1 punkt

w pkt b: 2 punkty

w pkt c: 3 punkty

minimalny poziom aktywności fizycznej to 5 punktów tygodniowo