

VORAB-FRAGEBOGEN – GRUPPENÜBERSICHT

Gruppe
Firstbeat 2017

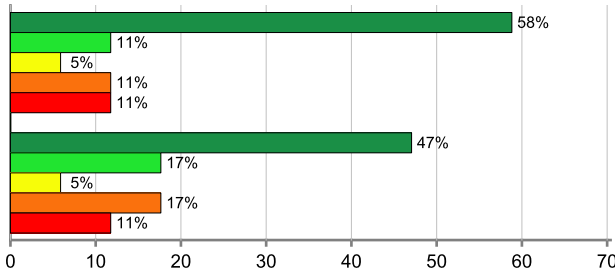
Gruppengröße
17

Beantwortet
17 (100%)

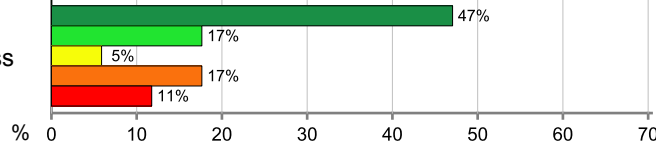
Ergebnisse des Fragebogens

Körperliche Aktivität

1. Ich bin körperlich so aktiv, dass meine Gesundheit davon profitiert.

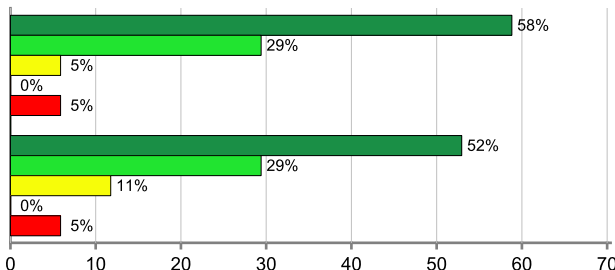


2. Meine körperlichen Aktivitäten sind so intensiv, dass meine Fitness verbessert wird.

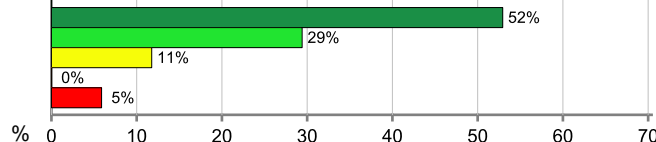


Ernährungsgewohnheiten und Alkoholkonsum

3. Meine Ernährungsgewohnheiten sind gesundheitsfördernd.

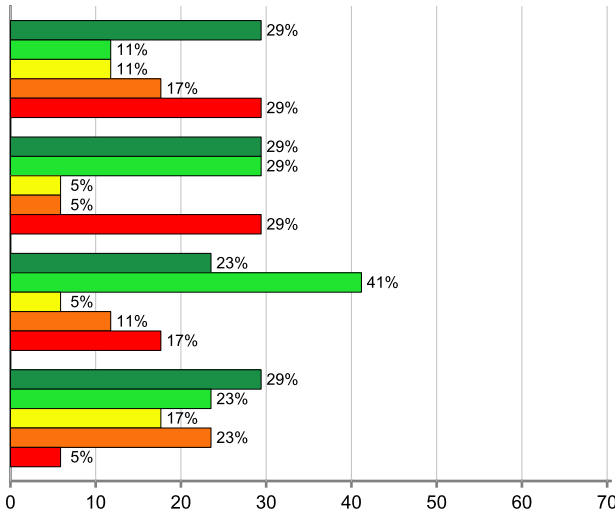


4. Mein Alkoholkonsum ist nicht übermäßig.

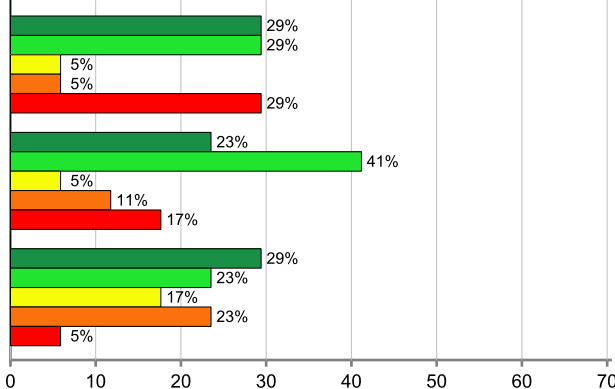


Stress und Erholung

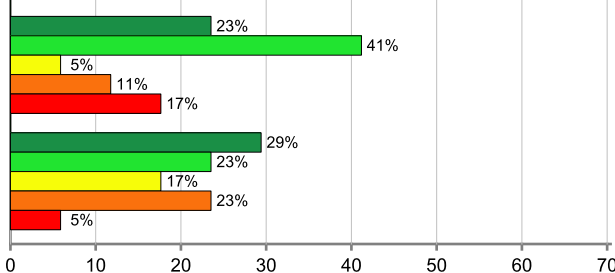
5. Ich bin nicht ständig gestresst.



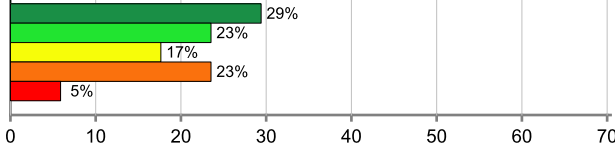
6. In meinem Tagesablauf sind Erholungsphasen eingeplant.



7. Ich fühle mich meist ausgeruht und energiegeladener.



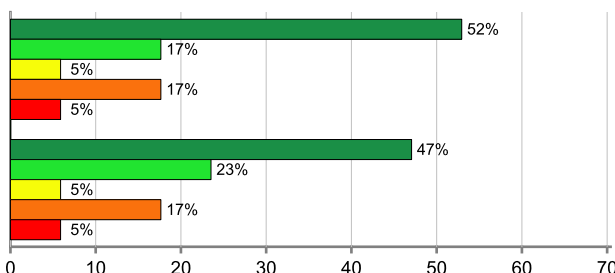
8. Ich schlafe ausreichend.



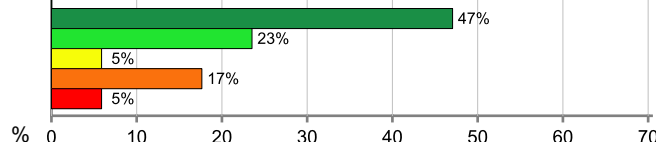
- Stimme vollständig zu
- Stimme teilweise zu
- Kann ich nicht sagen
- Stimme teilweise nicht zu
- Stimme überhaupt nicht zu

Persönliches Wohlbefinden

9. Ich kann die Faktoren, die sich auf meinen Gesundheitszustand auswirken, beeinflussen.



10. Ich fühle mich derzeit wohl.



Bereitgestellt von:

Firstbeat Lifestyle Assessment (v 6.8.0.19653)
13.01.2017 09:25
Weitere Informationen unter: www.firstbeat.com/work-well-being

Analysiert von:

