

ALOITUSKYSelyn YHTEENVETO

Ryhmä
Testiryhmä 2020

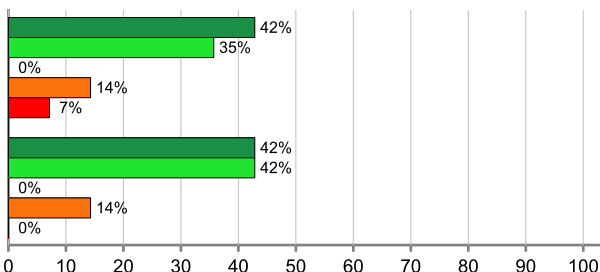
Ryhmän koko
16

Vastanneita
14 (88%)

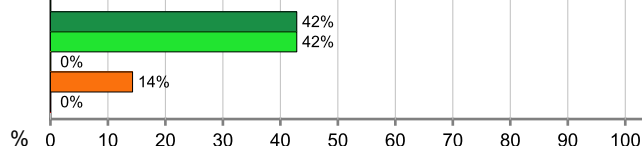
KYSELYN TULOKSET

Liikunta

1. Liikun mielestäni riittävästi terveyden kannalta.

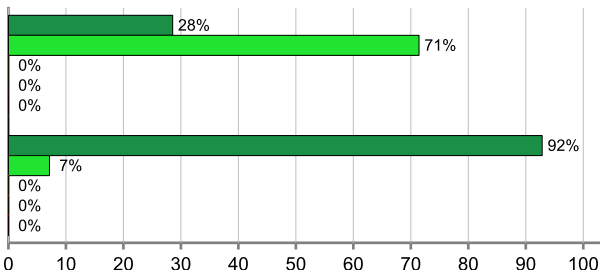


2. Liikuntani teho on mielestäni riittävä kohottamaan kuntoani.

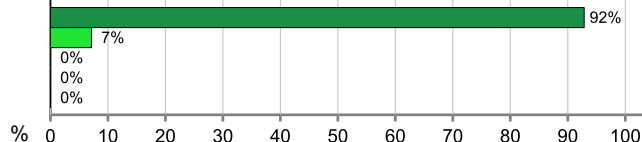


Ruokailutottumukset ja alkoholinkäyttö

3. Syön mielestäni terveellisesti

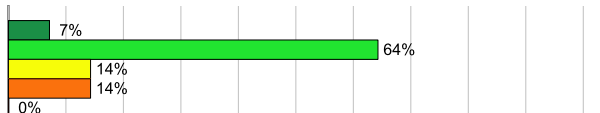


4. Koen käyttäväni alkoholia kohtuudella.

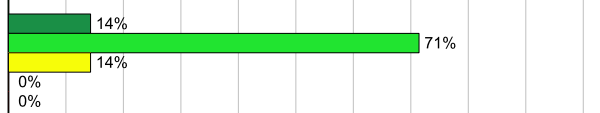


Stressi ja Palautuminen

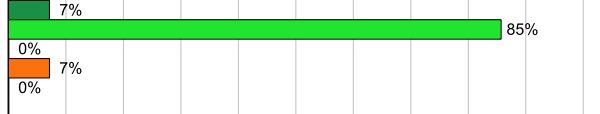
5. En koe olevani stressaantunut.



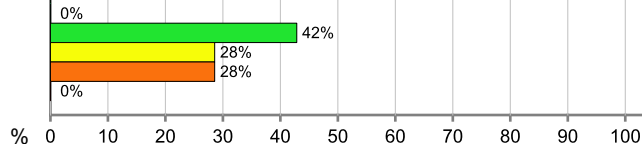
6. Päiviini sisältyy palauttavia hetkiä ja taukoja.



7. Olen yleensä virkeä ja energinen.

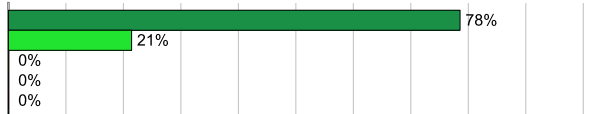


8. Nukun mielestäni riittävästi.



Henkilökohtainen hyvinvointi

9. Koen, että voin vaikuttaa omaan terveyteeni liittyviin asioihin.



10. Voin mielestäni hyvin tällä hetkellä.

