

Přílohy

1. Jste*

Vyberte jednu odpověď

Muž

Žena



2. Počet jídel za den?*

Vyberte jednu odpověď

2

3

4

5

6

7

více



3. Jak se pravidelně stravujete?*

Vyberte jednu odpověď

Každé 2-3 hodiny

Každé 4 hodiny

Najím se až když mám hlad

4. Jaké hlavní jídlo nejčastěji vynecháváte?*

Vyberte jednu odpověď

Snídaně

Oběd

Večeře



5. Kolik přibližně litrů tekutin vypijete za den?*

Vyberte jednu odpověď

Méně než 1 litr

1 litr

2 litry

3 a více litrů



6. Co tvoří váš pitný režim nejčastěji?*

Vyberte jednu odpověď

Voda

Ochucené minerálky a sladké nápoje

Alkohol



7. Kolikrát denně si dáte kávu?*

Vyberte jednu odpověď

0x

1x

2x

3x

4x



8. Jak často pijete alkohol?*

Vyberte jednu odpověď

Denně

Občas k jídlu

Příležitostně

2x do týdne



9. Držíte dietu a jestli ano jakou proč?*

Napište jedno nebo více slov

500



10. Jak často cvičíte / sportujete za týden?*

Vyberte jednu odpověď

0x

1-3x

4-6x

Každý den



11. Kolik hodin denně spíte?*

Vyberte jednu odpověď

Méně jak 5 hodin

6 hodin

7 hodin

8 hodin

9 hodin

10 hodin a více



12. Kouříte cigarety, doutníky nebo fajfku?*

Vyberte jednu odpověď

Ano

Ne



13. Jaké formy odpočinku si dopřáváte pravidelně?*

Vyberte jednu odpověď

Protahování / joga

Masáže

Vířivka / bazén

Četba knih

Sledování TV



14. Trpíte bolestí zad?*

Vyberte jednu odpověď

Ano každý týden mám bolest

Párkrát do měsíce

Nic mě nebolí



15. Pokud vás bolí záda, v jaké oblasti?*

Vyberte jednu odpověď

Krční

Hrudní

Bederní

Nebolí



15. Pokud vás bolí záda, v jaké oblasti?*

Vyberte jednu odpověď

Krční

Hrudní

Bederní

Nebolí



16. Jak dlouho se již potápíte?*

Vyberte jednu odpověď

1 rok

2 - 5 let

6 - 10 let

11 let a více



17. Přibližný počet ponorů za rok?*

Napište jedno nebo více slov

500

