**ALKUKARTOITUSLOMAKE**

**Nimi \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Syntymäaika\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Puhelinnumero/sähköposti\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Millainen on mielialasi/jaksamisesi pääsääntöisesti?  
(ympäröi oikea vaihtoehto)**

1. **hyvä b) keskinkertainen c) huono**
2. **Kuinka monta vähintään 30 minuutin yhtäjaksoista liikkumiskertaa sinulle on tullut keskimäärin viikossa viimeisen puolen vuoden ajalta?**
3. **yli 5 b) 3-4 kertaa c) 1-2 kertaa d)satunnaisesti e) en harrasta liikuntaa lainkaan**

**Jos harrastat liikuntaa, millaista liikkumisesi on pääsääntöisesti?**

**a) lihaskuntoliikuntaa (esim. kuntosaliharjoittelu, jumppa jne.)**

**b) kestävyysliikuntaa (esim. 30 min. sauvakävely, hölkkä/juoksu, uinti, pallopelit jne.)**

**c) hyötyliikuntaa (pihatyöt, koiran ulkoilutus, lasten kanssa leikkiminen ulkona jne.)**

**Jos olet harrastanut jotain tiettyä liikuntalajia, mitä \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Jos harrastat liikuntaa, tuleeko sinulle liikkuessasi hiki/hengästytkö liikkumisen aikana?**

1. **aina b) noin puolet ajasta c) ei milloinkaan**

**Mitä tekijät motivoivat saavat/motivoivat liikkumaan?**

1. **liikunnasta tulee hyvä olo/-mieli, auttaa stressinhallintaan**
2. **halu pitää huolta terveydestä**
3. **halu näyttää hyvältä**
4. **liikkuminen porukassa**
5. **ei mikään**
6. **Jokin muu syy, mikä\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**7.) Millaista ruokailusi on pääsääntöisesti?**

**a) syön säännöllisesti ja monipuolisesti kotiruokaa 3-4 tunnin välein 4-5 ateriaa päivässä**

**b) ruokailuni on epäsäännöllistä ja/tai iltapainotteista**

**c) Olen valikoiva ruokien suhteen tai noudatan jotain dieettiä, mitä\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**d) En osaa/ehdi laittaa ruokaa. Syön yksipuolisesti ja paljon eineksiä**

**8. Oma ensisijainen tavoite ( voit ympyröidä max 2 vaihtoehtoa)**

**a) Unen parantaminen**

**b) Ravitsemuksen parantaminen**

**c) Liikkumisen aloittaminen/lisääminen**

**d) painonhallinta/laihduttaminen**

**e) yleisen jaksamisen parantaminen**

**f) sairauden hoito/tukeminen**

**Muuta\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**