|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Курите ли Вы? (курение одной и более сигарет в день) | Да | Нет |
| 2. | Если Вы курите, то сколько в среднем сигарет в день выкуриваете?сиг/день |
| 3. | Курите ли Вы электронные сигареты? | Да | Нет |
| 4. | Сколько минут в день Вы тратите на ходьбу в умеренном или быстром темпе (включая дорогу до места работы и обратно)? | До 30минут | 30 минут и более |
| 5. | Присутствует ли в Вашем ежедневном рационе 400-500 г сырых овощей и фруктов? | Да | Нет |
| 6. | Имеете ли Вы привычку подсаливать приготовленную пищу, не пробуя ее? | Да | Нет |
| 7. | Как часто Вы употребляете алкогольные напитки? |  |  |
| Никогда (0 баллов) | Раз в месяц и реже(1 балл) | 2-4 раза в месяц(2 балла) | 2-3 раза в неделю(3 балла) | ≥ 4 раз в неделю(4 балла) |
| 8. | Какое количество алкогольных напитков (порций) Вы выпиваете обычно за один раз?1 порция равна 12 мл чистого этанола ИЛИ 30 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 100 мл сухого вина, ИЛИ 300 мл пива |
| 1-2 порции(0 баллов) | 3-4 порции(1 балл) | 5-6 порций(2 балла) | 7-9 порций(3 балла) | ≥ 10 порций(4 балла) |

|  |  |
| --- | --- |
| 9. | Как часто Вы употребляете за один раз 6 или более порций?6 порций равны ИЛИ 180 мл крепкого алкоголя (водки), ИЛИ 600 мл сухого вина, ИЛИ 1,8 л пива |
| Никогда (0 баллов) | Раз в месяц и реже(1 балл) | 2-4 раза в месяц(2 балла) | 2-3 раза в неделю(3 балла) | ≥ 4 раз в неделю(4 балла) |
| ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ в ответах на вопросы №№ 7-9 равна баллов |