* + 1. Сколько минут в день в среднем Вы тратите на ходьбу в умеренно или быстром темпе? минут в день
    2. Имеете ли Вы опыт занятий в тренажерном зале (силовые нагрузки)? Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки?

* + 1. Занимаетесь ли Вы плаванием, бегом, катаетесь на велосипеде (аэробные нагрузки)? Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки?

* + 1. Практикуете ли вы йогу или другие нагрузки для улучшения гибкости и координации? Да/Нет

Если да, то как часто и какова продолжительность нагрузки?

* + 1. Занимаетесь ли вы физической активностью на улице или дома? Да/Нет

Если да, то какой вид, частота и продолжительность нагрузки?

* + 1. Если ли у Вас в настоящее время обострение хронических заболеваний или ограничения, которые могут повлиять на физическую активность? Да/Нет

Если да, то какие?