

A saúde suma puntos

Actividade	Puntos
Cantos días á semana practicas algún tipo de actividade física intensa?	
1 ou 2 días á semana	1
3 ou 4 días	2
5, 6 ou 7 días	3
Canto dura esa actividade física intensa?	
30 minutos	1
Entre 30 minutos e unha hora	2
Máis dunha hora	3
Cantas horas durmes pola noite?	
Entre 8 e 9 horas	1
Entre 9 e 10 horas	2
Máis de 10 horas	3
Con que frecuencia comes froitas e verduras?	
Poucas veces	1
Case todos os días	2
Todos os días	3
Canto tempo pasas vendo a tele ou utilizando o teléfono, consola etc	
Máis de dúas horas ao día	1
Entre unha e dúas horas ao día	2
Menos dunha hora ao día	3
Cantas veces á semana tomas bebidas azucradas como refrescos ou zumes?	
Menos de tres veces á semana	1
Unha vez á semana	2
Nunca	3
Como é a túa hixiene?	
Lavo as máns con frecuencia	1
A anterior e ademais cepillo os dentes todos os días	2
A anterior e ademais dúchome cando é necesario	3
Total puntos	