

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD		
NOMBRE Y APELLIDOS:		
DIRECCIÓN POSTAL:		
TELÉFONO 1:	Teléfono 2:	
Correo electrónico:	Fecha de nacimiento:	
Sexo: Varón <input type="radio"/>	Si es una mujer:	Está embarazada: Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/>
Mujer <input type="radio"/>		Está lactando: Si <input type="radio"/> No <input type="radio"/>

**INDIQUE EL TIEMPO (horas o minutos) EMPLEADO EN LA REALIZACIÓN DE CADA ACTIVIDAD, DE FORMA QUE EL TIEMPO TOTAL SUME 24 HORAS.**

Para simplificar la tarea se aconseja indicar primero las actividades habituales, como dormir, horas de trabajo, tiempo empleado en comidas, etc., y después completar, hasta las 24 horas, con el resto de las actividades sin olvidar las que implican mayor gasto, como el ejercicio físico, andar, etc.

	Día laborable	Día festivo
<b>Dormir y estar tumbado despierto:</b>		
<b>Trabajo</b> (especificar tipo y horario laboral):		
<b>Gimnasio, deporte, bailar</b> (especificar el tipo de actividad, los días de la semana que se realiza y el tiempo dedicado cada vez):		
<b>Actividades que se realizan sentado:</b> ver TV, leer, escribir, labores manuales sencillas, coser, jugar a las cartas, juegos de mesa, navegar por internet, videojuegos, conversar, conducir, ir en transporte público/privado		
<b>Actividades que se realizan de pie:</b> conversar, esperar, ir en transporte público/privado		
<b>Realizar tareas sencillas de la casa</b> (especificar cuáles)		
<b>Realizar tareas de la casa que exijan mucho esfuerzo</b> (especificar cuáles):		
<b>Realizar otras tareas que exijan mucho esfuerzo:(jardinería, subir y bajar escaleras...)</b> (especificar cuáles):		