

Nukkui viime yönä hyvin:	Harrastaa liikuntaa vähintään 1 krt/viikko:	Pitää herkuttelusta:	Muistaa venytellä liikunnan jälkeen:
Pitää ulkona liikkumisesta:	Ei pidä ryhmäliikunnasta:	Ei syö kasviksia joka päivä:	Syö 5 kertaa päivässä:
Motivoi itseään liikkumaan palkinnoilla:	Keksii tekosyitä liikunnan välttämiseksi:	Pitää joukkuelajeista:	Uskoo elämäntapa- muutoksen olevan mahdollinen:
Haluaa, että joku tsemppaa liikunnan lisäämisessä:	Käyttää hissien sijaan portaita:	Saa hyvän olon liikunnasta:	Potee huonoa omaatuntoa herkuttelusta: