

Nulmeting

8 daagse training

DATUM

../../20..

GEZONDER GEZIN, BEGINT BIJ
JEZELF

SCORE

SUPER
GOED

GOED

VOL
DOENDE

KAN
BETER

SLECHT

HOE WORDT JE WAKKER?

☐☐☐☐☐

HOE IS JE
STRESSNIVEAU

☐☐☐☐☐

SCORE

0X

1X

2X

3X

4X

HOE VAAK OP EEN DAG
EET JE FRUIT?

☐☐☐☐☐

HOE VAAK OP EEN DAG
EET JE GROENTEN?

☐☐☐☐☐

SCORE

SUPER
GOED

GOED

VOL
DOENDE

KAN
BETER

SLECHT

HOE ERVAAR JE JOUW
FYSIEKE LICHAAM

☐☐☐☐☐

HOEVEEL STAPPEN ZET
JIJ PER DAG?

.....

BESCHRIJF HOE JE JE OVER HET ALGEMEEN VOELT.

Nulmeting

GEZONDER GEZIN, BEGINT BIJ

DATUM

../../20..

JEZELF

UITLEG



HOE WORDT JE WAKKER?

HOE IS JE
STRESSNIVEAU

SCORE

HOE VAAK OP EEN DAG
EET JE FRUIT?

HOE VAAK OP EEN DAG
EET JE GROENTEN?

SCORE

HOE ERVAAR JE JOUW
FYSIEKE LICHAAM

HOEVEEL STAPPEN ZET
JIJ PER DAG?

Deze training gaat jou helpen om gezondere keuzes toe te voegen aan jouw huidige leefstijl.

Je gaat meer groenten en fruit eten dan normaal. En je zal meer gaan bewegen. Je gaat je gedurende de

dag ontspannender voelen. Dit door slechts kleine aanpassingen te doen in je huidige manier van leven.

Gezondere keuzes hebben een algeheel effect op jouw slaap, stress, hoe je je fysiek en mentaal voelt.

Je bezig houden met je gezondheid zorgt ervoor dat je uitgeruster wakker word en zelfs zonder dat je het door hebt zal je gedurende de dag steeds meer gezondere keuzes maken.

Een sneeuwbaaleffect van **gezonder gaan leven**. Je zal wat vaker de trap pakken of verder parkeren, zodat je meer stappen kan maken. Iets vroeger naar bed gaan en niet meer heel die zak chips leeg eten, want eigenlijk zit je al vol.

Luister dus eerst naar wat jouw lichaam je **NU** verteld en dan wat jouw lichaam je **NA** deze training verteld.

BESCHRIJF HOE JE JE OVER HET ALGEMEEN VOELT.

