



De Leefstijlcheck

Een gezonde leefstijl is belangrijk voor lichaam en geest. Bij klachten of ziekte helpt een gezonde leefstijl om u weer beter te voelen.

1. Mogen wij met je over je leefstijl praten? Zo ja, ga door naar vraag 2.
Zo nee, wanneer wil je hier wel over praten?.....

**Hier wil ik
aan werken:**

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------------------|
| 2. Lukt het je om gezond te eten? (vers en gevarieerd) | | | | | ☐ |
| 3. Lukt het je om genoeg te bewegen?
(bijna iedere dag een half uur licht zweten) | | | | | ☐ |
| 4. Ben je tevreden over je gewicht? | | | | | ☐ |
| 5. Lukt het je om niet te roken? | | | | | ☐ |
| 6. Lukt het je om geen alcohol te drinken? | | | | | ☐ |
| 7. Voel je je verbonden met mensen om je heen? | | | | | ☐ |
| 8. Haal je voldoening uit je werk of hobby? | | | | | ☐ |
| 9. Slaap je goed? | | | | | ☐ |
| 10. Kun je goed ontspannen? | | | | | ☐ |
| 11. Zit je lekker in je vel? | | | | | ☐ |
| 12. Staat iets je gezonde leefstijl in de weg? (omcirkel wat van toepassing is) | | | | | |
| a. Weinig geld/schulden | | | | | |
| b. Familiezaken | | | | | |
| c. Stress | | | | | |
| d. Woonsituatie | | | | | |
| e. Anders, nl..... | | | | | |