

Kom in actie-lijst

Startpunt:

Ik geef mijn gezondheid op dit moment het cijfer: ____ (kies een getal tussen de 1 en 10)

Ik heb op dit moment voldoende energie:

waar / kan beter / onwaar

Cijfer: ____

Ik zit op dit moment lekker in mijn vel:

waar/ kan beter / onwaar

Cijfer: ____

Voeding:

1. Ik eet gram groente per dag (meer dan 250 gram = 1 punt) **1 punt** ☐
2. Ik eet bij 2 maaltijden per dag groente? **Ja/Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐
3. Ik varieer met mijn ontbijt. Ik ontbijt met deze 3-dagenregel: **1 punt** ☐

Dag 1:

Dag 2:

Dag 3:

Beweging:

4. Ik train of sport meer dan twee uur per week: **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐
5. Ik zit dagelijks meerdere uren achter elkaar stil: **Ja / Nee** (Nee = 1 punt) **1 punt** ☐

Ontspanning:

6. Ik plan mijn ontspanning als eerste in: **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐
7. Ik kijk na 20:00 uur niet meer op mijn telefoon: **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐

Slaap:

8. Ik slaap minimaal 7 uur (vanuur tot uur) **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐

Sociaal:

9. Ik heb liefdevolle mensen om mij heen: **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐
10. Ik voel me verantwoordelijk voor mijn eigen gezondheid & zelfzorg: **Ja / Nee** (Ja = 1 punt) **1 punt** ☐

TOTAAL: punten (maximaal 10)

Wat ga ik doen?

De eerste stap waar ik aandacht aan ga geven is:

Hoe ga ik het doen?

	Gedaan	Hoe voel ik me?
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		

Doel behaald = 10 punten ☐



www.oersterk.nu