



## 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)                               |         | <input type="checkbox"/> |
| 3. Lukt het je om genoeg te bewegen?<br>(bijna iedere dag een half uur licht zweten) |     | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ben je tevreden over je gewicht?  |     | <input type="checkbox"/> |
| 5. Lukt het je om niet te roken?   |     | <input type="checkbox"/> |
| 6. Lukt het je om geen alcohol te drinken?   |     | <input type="checkbox"/> |
| 7. Voel je je verbonden met mensen om je heen?                                       |     | <input type="checkbox"/> |
| 8. Haal je voldoening uit je werk of hobby?  |     | <input type="checkbox"/> |
| 9. Slaap je goed?  |     | <input type="checkbox"/> |
| 10. Kun je goed ontspannen?  |     | <input type="checkbox"/> |
| 11. Zit je lekker in je vel?   |     | <input type="checkbox"/> |
| 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. ....  |   |                          |