

LEEFSTIJL TEST

VOOR DE LEEFSTIJLBOOM
METHODE



LEEFSTIJL TEST

De categorieën zijn medisch, mind, voeding, beweging en ontspanning	
Beantwoord elke zin met een cijfer. Voor elke "ja" krijg je 5 punten, een "nee" = 0	
Lees de vraagstelling goed en kies een passend antwoord tussen de 0 en 5	0- 5 punten
Ik denk dat ik een gezond gewicht heb	
Ik heb geen lichamelijke klachten (vermoeidheid etc.)	
Ik heb geen mentale klachten (depressiviteit etc.)	
Ik rook niet (ook geen andere verslaving eet, drugs, alcohol, gamen)	
Ik heb waardevolle relaties	
Ik heb een doel in mijn leven	
Positieve gedachten hebben bij mij de overhand	
Nieuwe gewoonten houd ik goed vol	
Ik besteed dagelijks tijd met God	
Ik doe moeite om m.n. puur, onbewerkt en gevarieerd te eten	
Ik drink elke dag ca. 1-1,5 liter water/thee zonder suiker	
Ik drink max. 4 glazen alcohol per week	
Ik kan gemakkelijk een maaltijd overslaan zonder extreem honger gevoel	
Als ik zittend werk heb (computer), sta ik elk uur even op	
Ik beweeg minimaal 150 minuten per week (wandelen, fietsen e.d.)	
Ik doe min. 2 x p.w. spier/botversterkende oefeningen	
Ik slaap 7-8 uur per nacht	
Ik plan voldoende tijd voor mezelf om te ontspannen	
Ik heb een fijne woon/werk omgeving	
Ik ben stressbestendig	
Tel alle punten op en deel dit door 10, dan heb je jouw leefstijl cijfer. Bij overgewicht haal dan 1 punt van het bovenstaande cijfer af. Overgewicht is: - BMI hoger dan 25 (www.voedingscentrum.nl/bmi) en/of - buikomvang bij mannen van meer dan 102 cm en bij vrouwen van meer dan 88 cm Komt dit cijfer overeen met wat jij dacht? Nee? Heb je een idee waar dat aan ligt? De categorie waar je het minste punten scoort, is een aandachtsgebied voor jou. Mag ik je daarbij ondersteunen? Bekijk de methode op www.leefstijlboom.nl	