

Samen Gezond eten Ontspannen Buiten bewegen

Vind jij jezelf gezond? Beantwoord onderstaande vragen met ja of nee:

Samen	Ik ontmoet iedere dag mensen waarmee ik een praatje maak.	ja/nee
Gezond eten	Ik eet iedere dag veel groenten (2 ons) en drink veel water.	ja/nee
Ontspannen	Ik maak me geen zorgen en vind mezelf ontspannen.	ja/nee
Buiten bewegen	Ik beweeg iedere dag minimaal een half uur in de buitenlucht.	ja/nee

Wanneer je minder dan vier vragen met 'ja' hebt beantwoord, is het belangrijk in actie te komen en iets aan je dagelijkse leven te veranderen.

Wat jij gaat doen om gezond bezig te zijn?

Vul in onderstaand schema in:

Samen	
Gezond eten	
Ontspannen	
Buiten bewegen	

Bovenstaande spreek ik met mezelf af.

Datum

Handtekening

Ik heb een maatje gevonden, die samen met mij gaat zorgen dat ik me aan bovenstaande afspraken houd. Om dit kracht bij te zetten, vraag ik mijn maatje om ook hier te tekenen.

Datum

Handtekening van mijn maatje