

MIJN Profiel

MIJN Huidige situatie

Wat eet en drink je per week? Hieronder zie je lijsten met voedingsproducten. Welke eet je vaak, soms of helemaal nooit? En waar koop je het? Vul dat voor jezelf in. Geef eerlijk antwoord op de vragen.

Wat eet je?	Zelden	Soms	Altijd	Waar koop je het?
-------------	--------	------	--------	-------------------

1. Groente

Sperzieboontjes
Broccoli
Spinazie
Boerenkool
Zoete aardappelen
Prei
Wortelen
Knoflook
Uien
Avocado
.....
.....
.....

2. Fruit

Appels
Aardbeien
Ananas
Persik
Peren
Mandarijnen
Sinasappelen
Bananen
.....
.....
.....

3. (Fris)drank

Cola
Cola/light/zero
Fanta
Koffie
Thee
Bier
Wijn
Sterke drank
Melk (half vol)
Melk (vol)
Plantaardige melk
Kefir
.....
.....
.....

4. Vlees & vleeswaren

Rood vlees
Ham
Hamburger
Gehakt
Rosbief
Gehaktbal
Spek
Gevogelte
.....
.....
.....

5. Diversen

Zoet broodbeleg
Brood (wit)
Brood (bruin)
Brood (volkoren)
Noten (rauw)
Noten (gebrand)
Chocola (melk)
Chocola (puur)
Vruchtensap
Saus
Vla

Diversen- vervolg

Yoghurt
Ander toetje
Kaas
Koek
Snoep
Suiker
Honing
.....
.....
.....
.....
.....

6. Beantwoord de volgende vragen.

1. Hoeveel eetmomenten heb je op een dag (Kruis aan)

- 3.
- 4.
- 5.
- 6
- meer

2. Waar doe jij je dagelijkse boodschappen? (je mag meer opties aankruisen)

- Boer
- Supermarkt
- Markt
- Biologische markt
-
-

3. Waar ga je heen als er iets aan je gezondheid mankeert?

- Huisarts
- Alternatieve geneeswijze
- Zoek het zelf uit
-
-

4. Wat doe jij aan beweging?

- Sportschool
- Duursport
- Zwemmen
- Andere sport
- Niets
-

0

5. Wat doe jij aan ontspanning?

Yoga

Meditatie

Muziek luisteren

Sauna

Weekendjes weg

Bos of strand

Vakantie

.....

.....

.....

6. Hoe (goed) slaap je?

Ik...

slaap minder dan 7 uur

word vaak wakker 's nachts

slaap meer dan 9 uur

snurk hard

word heel vroeg wakker

.....

.....

7. Wat doe je nog meer voor je gezondheid?

Niets

Vasten

Detoxen

.....

.....

.....

8. Wat is je belangrijkste doel? Je mag meer dingen aankruisen).

Extra informatie

Afvallen

Minder stress

Beter slapen

Gezonder eten

Fitter worden

Meer energie

.....

.....

MIJN Doelen

Vul hieronder de gevraagde gegevens in

	NU	DOEL
Gewicht:
BMI

Geef jezelf een cijfer. Hoe is het nu met je en welke doelen wil je behalen?

	NU	DOEL
1. Algemene gezondheid?
2. Vitaliteit?
3. Conditie?
4. Sportiviteit?
5. Motivatie?
6. Stress?
7. Stoelgang?
8. Ontspanning?

Hoe vaak ga je per jaar naar de dokter?

Hoeveel medicijnen slik je per dag?

Hoe vaak ben je per jaar verkouden of griepig?

Wat zijn je wensen als het over gezondheid gaat?

1.
.....
2.
.....

Andere informatie:

.....
.....
.....