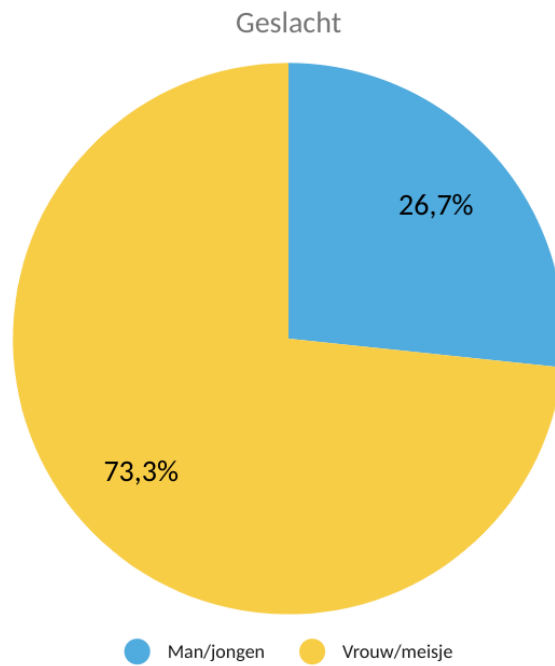
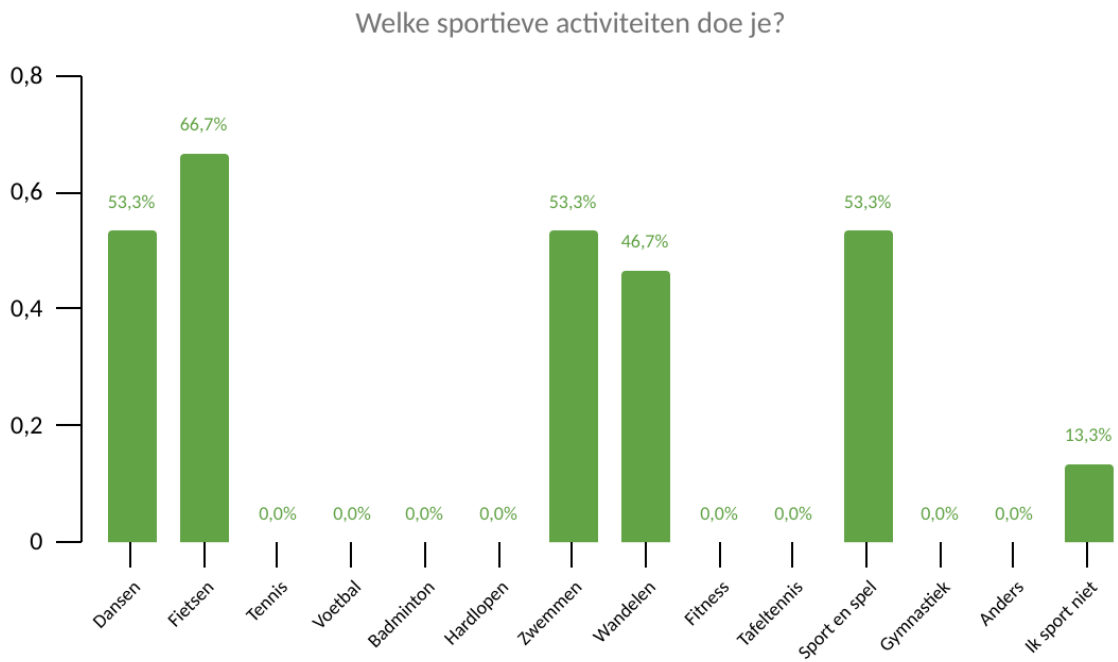


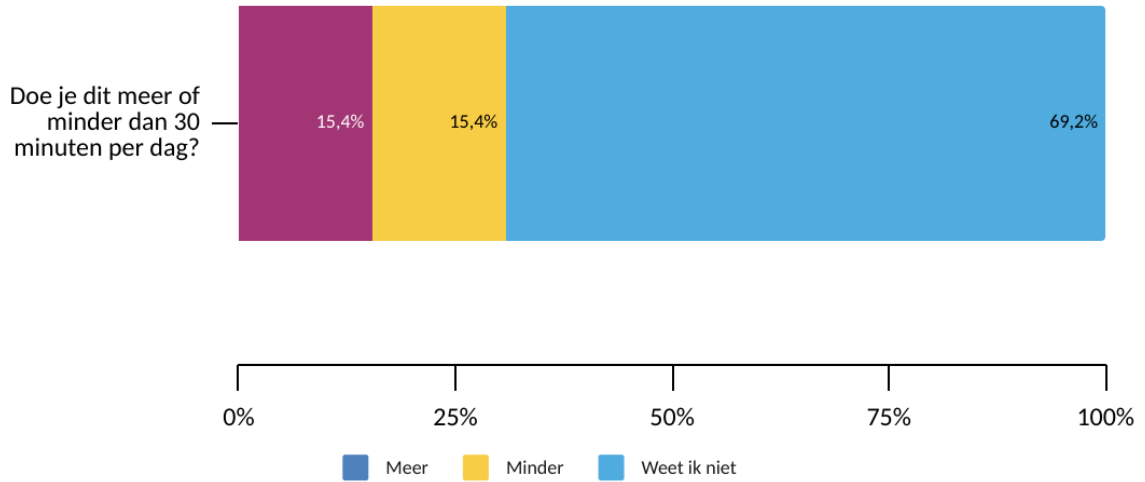
Samenvatting Laag soeren



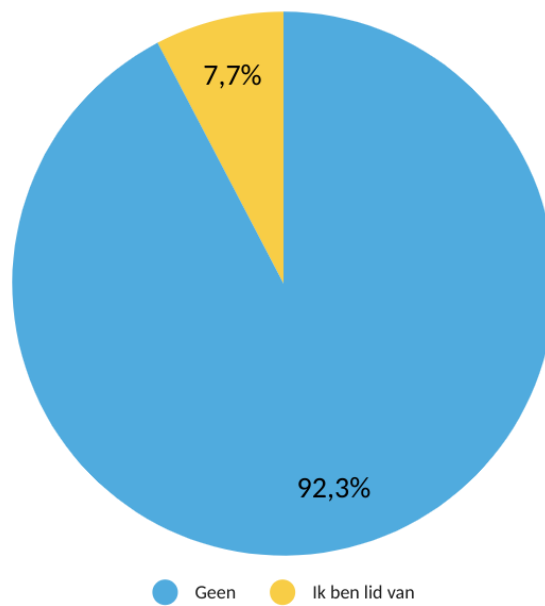
Bewegen



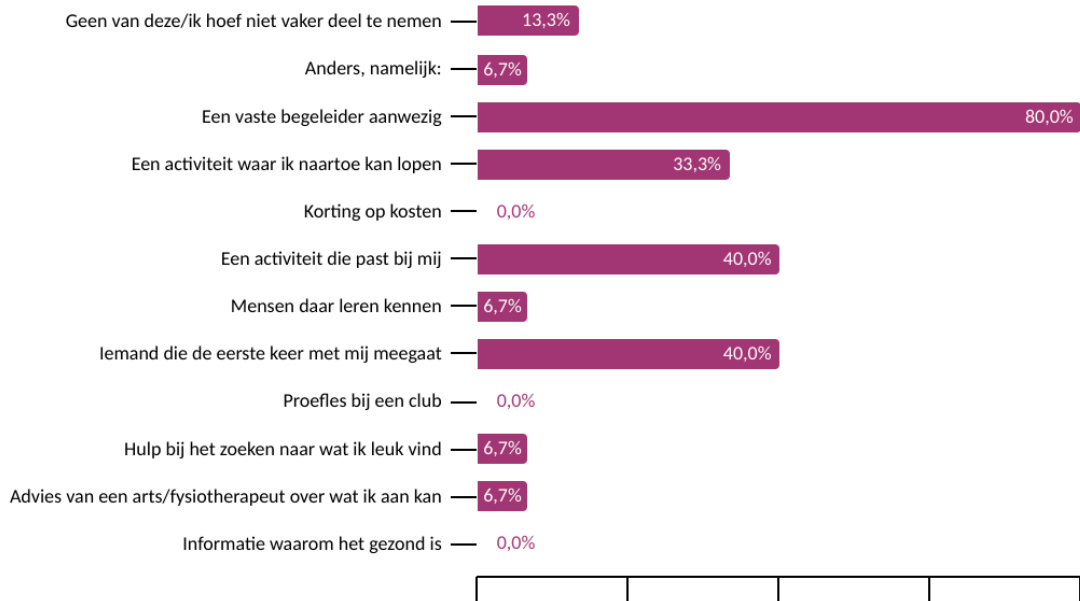
Doe je dit meer of minder dan 30 minuten per dag?



Van welke sportvereniging ben je lid?

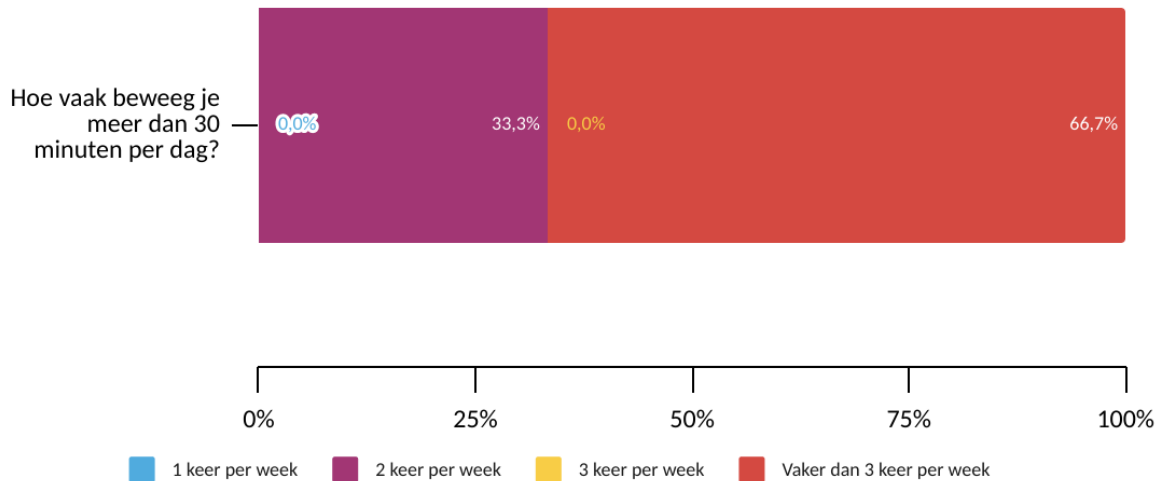


Wat zou je helpen om (vaker) te sporten of bewegen?

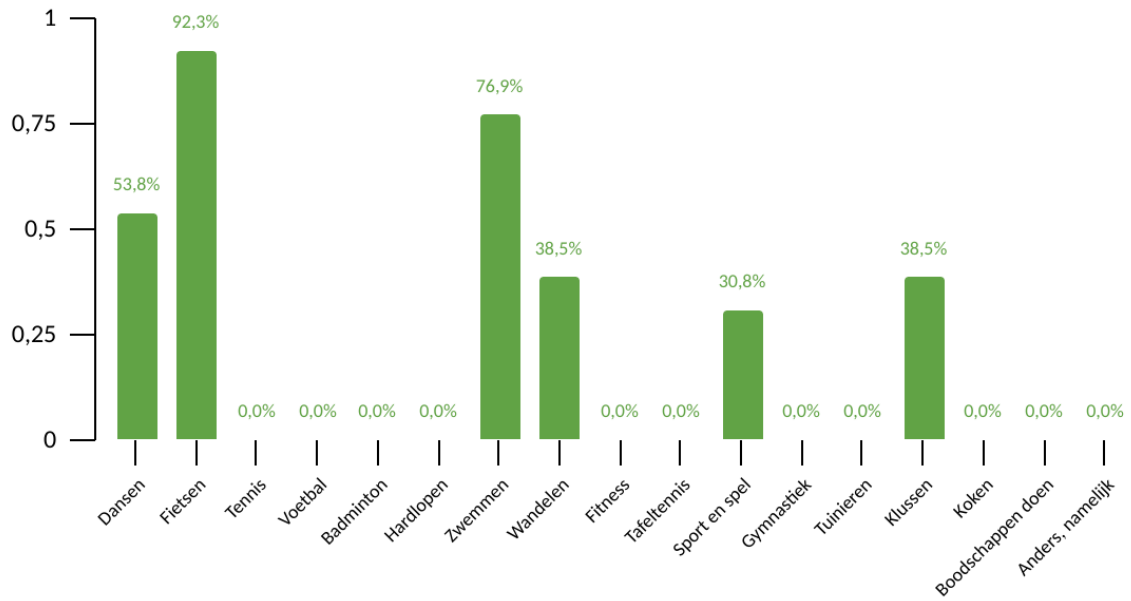


Huishoudelijke activiteiten

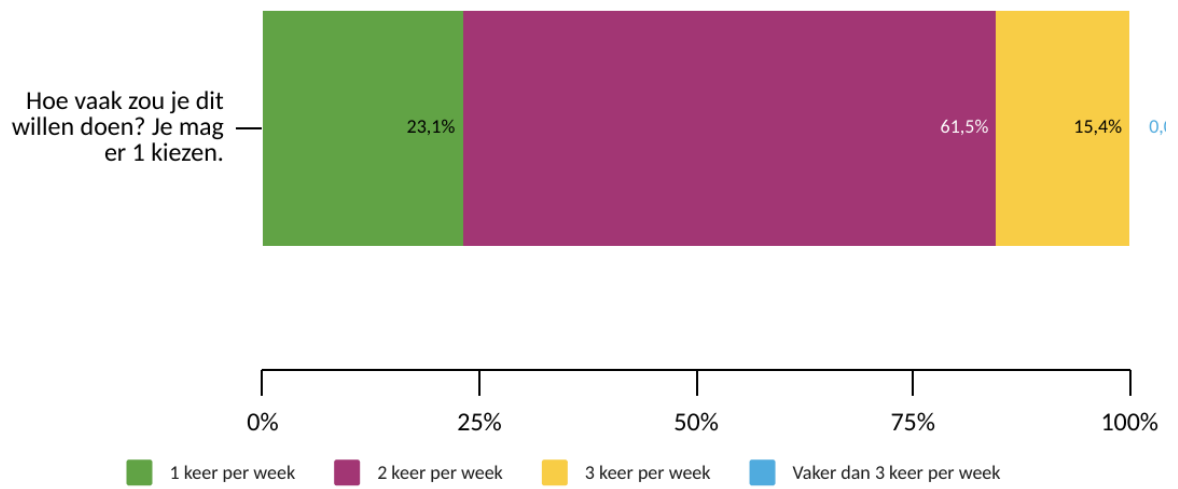
Hoe vaak beweeg je meer dan 30 minuten per dag?



Welke activiteiten zou je leuk vinden om te doen?

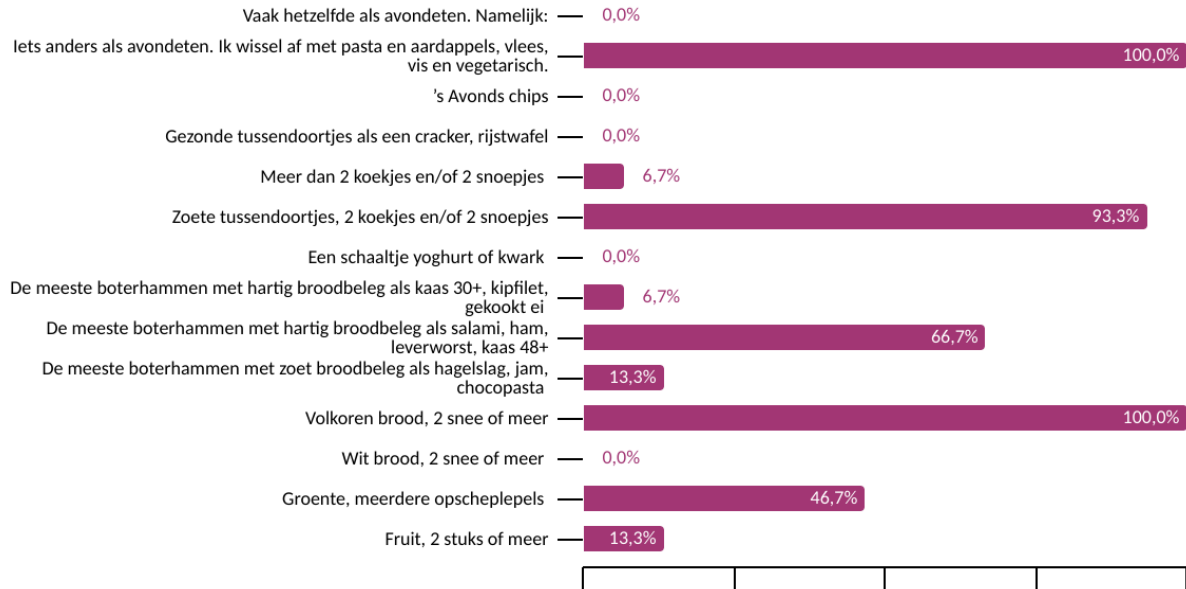


Hoe vaak zou je dit willen doen?

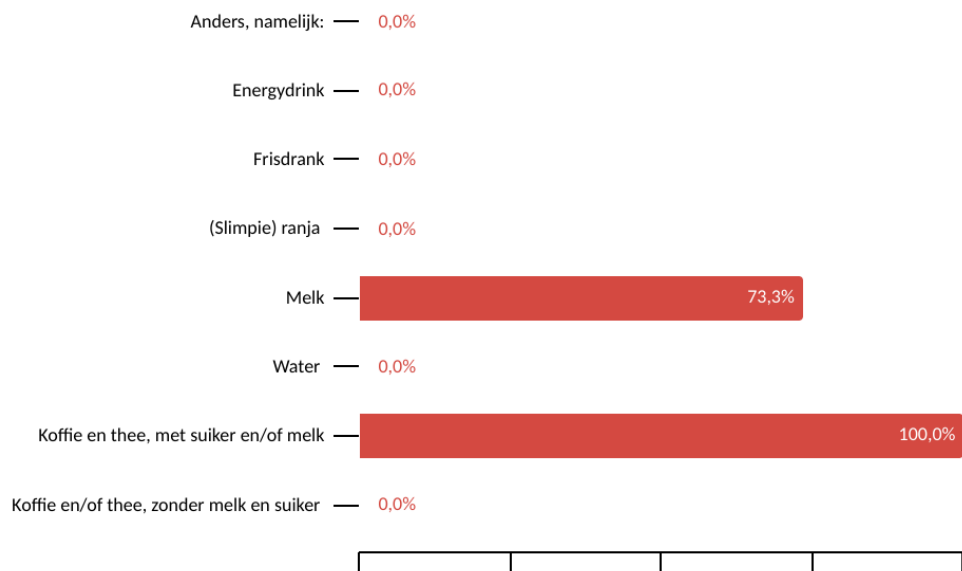


Voeding

Dagelijks eet ik:

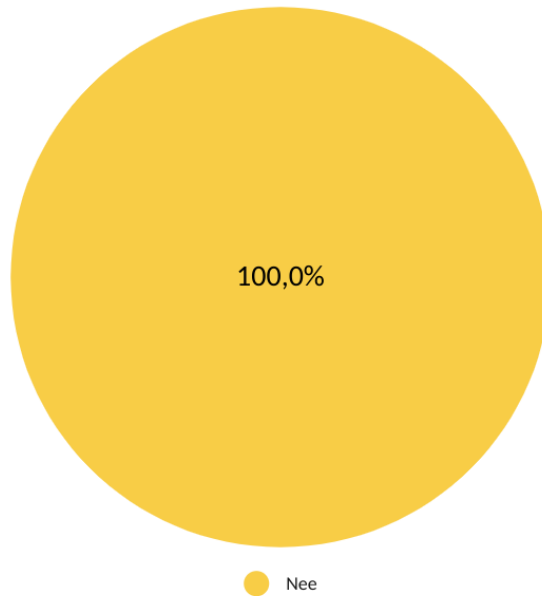


Dagelijks drink ik:



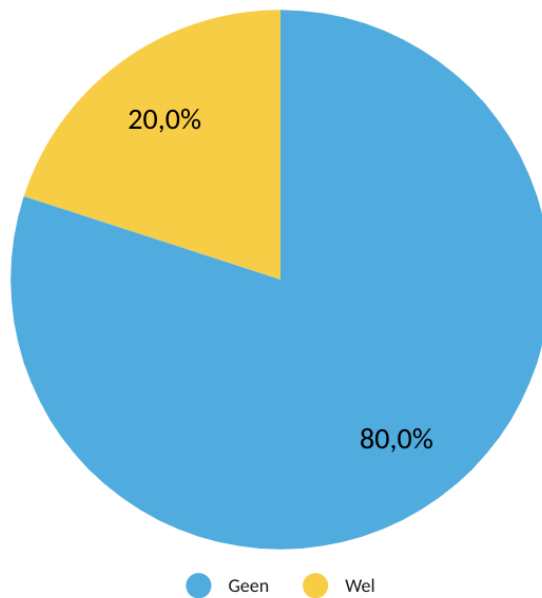
Roken

Rook je?



Alcohol

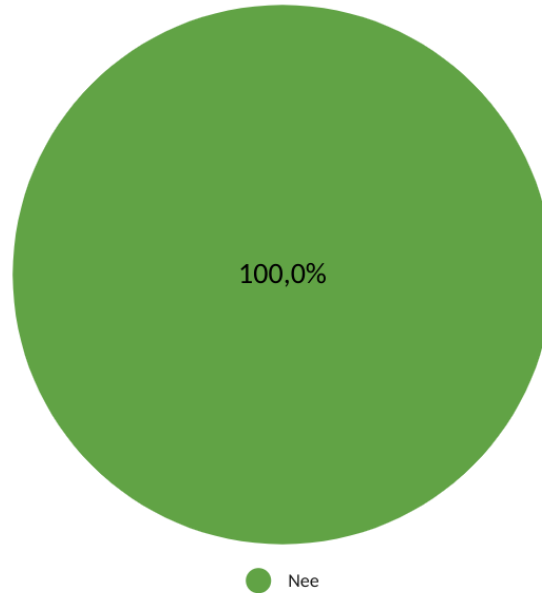
Hoeveel glazen alcohol drink je ongeveer per week?



Hoeveel glazen alcohol drink je ongeveer per week?

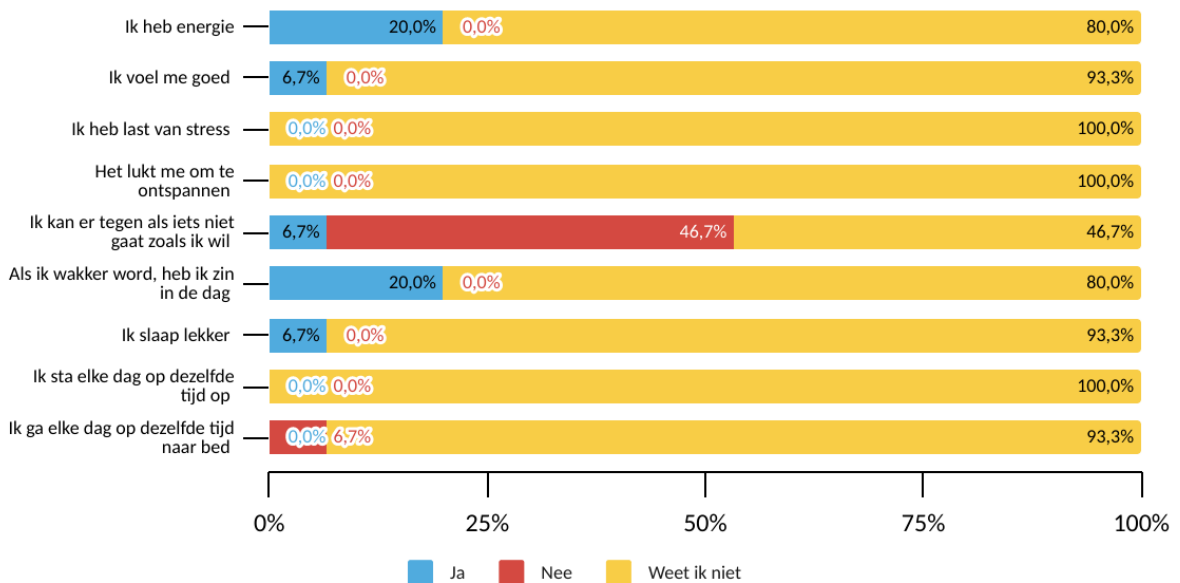
0,7

Heb je weleens geprobeerd te stoppen met drinken of te minderen?



Ontspanning en slaap

Ben je het eens met onderstaande zinnen?

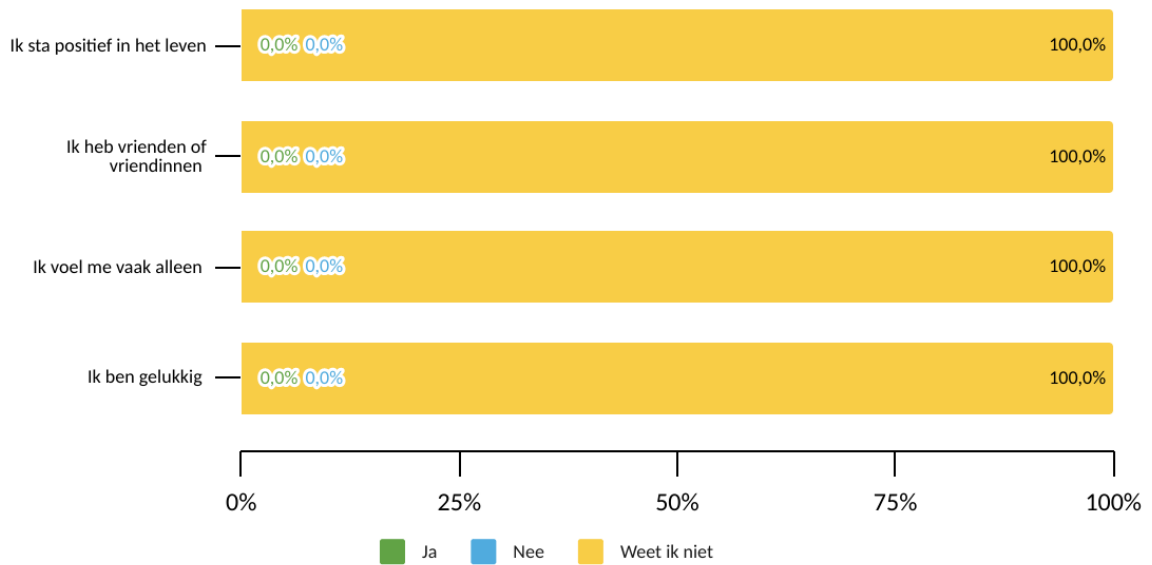


Hoeveel uur slaap je? Dit kan natuurlijk een beetje verschillen tussen nachten.

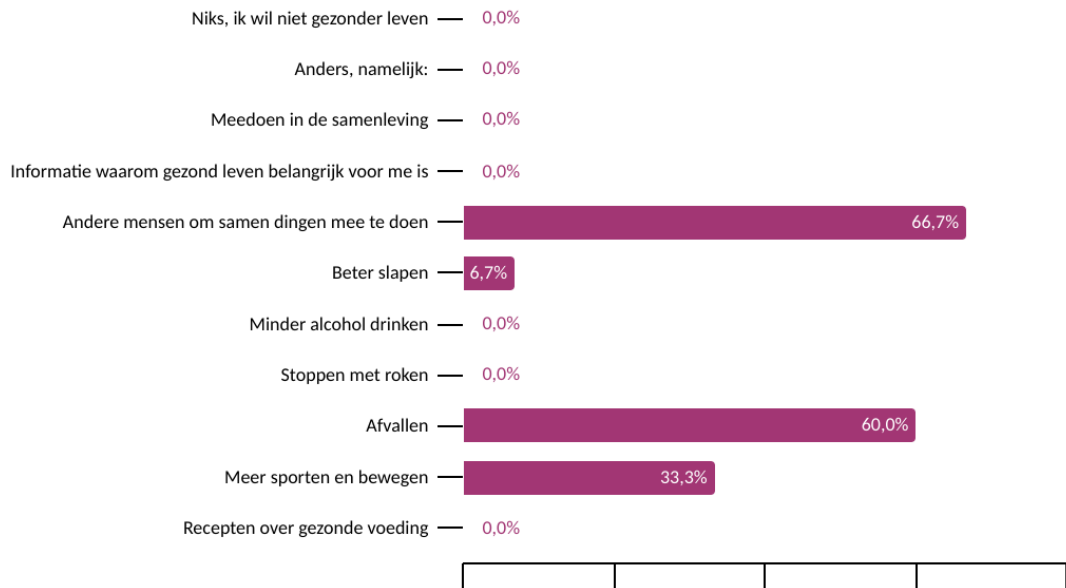
7,9

Geluk en verbeteren gezonde leefstijl

Kloppen de volgende dingen voor jou?



Wat zou jou helpen om gezonder te leven?



Conclusie