

CHECK JE EIGEN VITALITEIT

Op basis van de BRAVO-factoren



Academie voor

Holistisch Coachen

Vul de vragen in met ja of nee

Vind je jezelf vital? Geef jezelf een cijfer voor je vitaliteit op dit moment!!!!	Ja/ Nee*	Cijfer:
Basisgegevens		
Naam		
Leeftijd		
Man of vrouw		
Lengte in meter (bijv 1,75 m)		
Gewicht in kg (bijv 75 kg) Als je dit niet weet vul je het gewicht in wat je het laatst gewogen hebt.		
BMI Uitrekenen: gewicht in kilo / (lengte x lengte in meter)		
Middelomtrek in cm Als je dat niet weet, even opmeten, gemeten 2 cm onder de onderste rib		
1. Bewegen		
Beweeg je elke dag minimaal 30 minuten matig intensief? Dat betekent hartslag omhoog, transpireren en ademhaling versnelt.		
Sport je minstens 2x per week minimaal 1 uur per keer intensief?		
Doe je aan duursport (Cardiotraining)? Of loop je meer dan 10.000 stappen per dag?		
Doe je aan krachtsport?		
Totaal aantal punten voor bewegen		
2. Roken		
Rook je?		
Totaal aantal punten voor roken		
3. Alcohol		
Drink je elke dag alcohol? Meer dan 1 glas per dag		
Totaal aantal punten voor alcohol		
4. Voeding		
Eet je bijna elke dag gezond, volgens jou?		
Eet je minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag?		



Eet je twee keer in de week vis?	
Ervaar je regelmatig honger?	
Snack je vaak ongezond?	
Eet je uit emotie? (troost, verveling, vrolijk, verliefd)	
Ben je een gezelligheids-eter?	
Eet je veel kant-en-klaar producten?	
Drink je iedere dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee?	
Totaal aantal punten voor voeding	
5. Ontspanning en stress	
Werk je? En zo ja ben je blij met je werk? Zo nee, ben je blij dat je niet werkt?	
Ben je thuis verantwoordelijk voor alle huishoudelijke taken?	
Zit je meer dan 3 uur per dag achter de computer (werk en privé)?	
Kijk je meer dan 3 uur per dag TV?	
Rijd je meer dan 2 uur per dag, 3 dagen/week in je auto?	
Ben je vaak moe? Zowel lichamelijk als geestelijk	
Heb je regelmatig last van piekeren / malen?	
Heb je voldoende energie gedurende de dag?	
Heb je regelmatig <u>last</u> van stress?	
Heb je mensen die je steunen in moeilijke tijden en waarop je kunt terugvallen?	
Neem je genoeg tijd voor ontspanning / ik-tijd?	
Totaal aantal punten voor ontspanning	
TOTAAL AANTAL PUNTEN	
Optellen en BMI-verrekenen! BMI < 19 = 10 punten aftrek BMI > 25 = 10 punten aftrek BMI > 30 = 20 punten aftrek	
Delen door 10 dan heb je het vitaliteitscijfer	

