

CHECK JE EIGEN VITALITEIT

Op basis van de BRAVO-factoren

Vul eerst in de linkerkolom ja of nee in, daarna vullen we samen de punten in

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 of ga op de weegschaal staan		
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?	Ja = 5 punten Nee = 0 punten	
Sport je minstens 2x per week minimaal 1 uur per keer intensief?	Ja = 5 punten Nee = 0 punten	
Doe je aan duursport (Cardiotraining)?	Ja = 5 punten Nee = 0 punten	
Doe je aan krachtsport?	Ja = 5 punten Nee = 0 punten	
Totaal aantal punten voor bewegen		
2. Roken		
Rook je?	Nee = 20 punten Ja = 0 punten	
Totaal aantal punten voor roken		
3. Alcohol		
Drink je alcohol? Meer dan 1 glas per dag	Nee = 20 punten Ja = 0 punten 1 glas (vrouwen) per dag = 10 punten	
Totaal aantal punten voor alcohol		

4. Voeding	
Eet je elke dag gezond?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Eet je minimaal 200 gram groente en 2 stuks fruit per dag?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Eet je twee keer in de week vis?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Heb je regelmatig honger?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Snack je vaak?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Ben je een emotie-eter? (troost, verveling, vrolijk, verliefd)	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Ben je een gezelligheids-eter?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Eet je veel kant-en-klaar producten?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Drink je iedere dag 1,5 – 2 liter water?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
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?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Ben je thuis verantwoordelijk voor alle huishoudelijke taken?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Zit je meer dan 3 uur per dag achter de computer (werk en privé)?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Kijk je meer dan 3 uur per dag TV?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Rijd je meer dan 2 uur per dag in je auto?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Ben je vaak moe?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Heb je regelmatig last van piekeren / malen?	Nee = 2 punten Ja = 0 punten
Heb je voldoende energie gedurende de dag?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Heb je regelmatig <u>last</u> van stress?	Nee = 2 punten

	Ja = 0 punten
Heb je mensen die je steunen in moeilijke tijden en waarop je kunt terugvallen?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
Neem je genoeg tijd voor ontspanning / ik-tijd?	Ja = 2 punten Nee = 0 punten
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	