



PRIMAIRE VOEDING *de 'non-food afdeling'*

| | | |
|---|--|--|
| <p>RELATIES/CONTACTEN</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe gevoed voel je je door je relaties en contacten? (kinderen, partner, familie, vrienden etc.)</p> <p>cijfer:</p> | <p>RELATIE MET JEZELF</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geef je jezelf voor de relatie die je met jezelf hebt, zingeving, spiritualiteit.</p> <p>cijfer:</p> | <p>WERK/SCHOOL</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe tevreden ben je met je werk, school, studie?</p> <p>cijfer:</p> |
| <p>GELDZAKEN</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe tevreden ben je over je financiële situatie? (denk aan inkomen, sparen, betalen, schulden)</p> <p>cijfer:</p> | <p>WONEN</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe tevreden ben je met het huis waar je in woont?</p> <p>cijfer:</p> | <p>BEWEGING</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, hoe tevreden ben je met je gedrag als het gaat om bewegen? (denk aan dagelijkse beweging, sport etc.)</p> <p>cijfer:</p> |

SECUNDAIRE VOEDING *de 'food-afdeling'*

| |
|--|
| <p>ETEN EN DRINKEN</p> <p>Op een schaal van 1 tot 10, welk cijfer geef je jezelf voor gezond eten?</p> <p>cijfer:</p> |
|--|



Waar is voor jou winst te behalen? Waar zitten jouw actiepunten?

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

Benoem voor alle bovengenoemde actiepunten een stapje dat je kunt gaan nemen of iets dat je gemakkelijk aan je leven kunt toevoegen.

(iets toevoegen kan al heel nuttig zijn aangezien iets aanleren makkelijker is dan iets afleren. Stel je bent te zwaar en je wilt afvallen dan kun je beginnen met het toevoegen van meer dagelijkse beweging en bv door meer water te drinken op een dag.)

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....

