**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** | **Ja/ Nee\*** | **punten** | | |
| Beweeg je 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, Inspanning is *matig tot zwaar intensief*?  *Dat betekent hartslag omhoog, transpireren en ademhaling versnelt*. |  |  | | |
| Doe je minstens 2x per week bot- en spierversterkende oefeningen? En als je ouder dan 55 jaar bent, gecombineerd met balansoefeningen? |  |  | | |
| Loop je meer dan 10.000 stappen per dag? Weet je niet hoeveel stappen je loopt, stel je smartphone in, download een App of koop een activitytracker!  Of doe je aan duursport *(hardlopen, fietsen, zwemmen, roeien met verhoogde hartslag)* |  |  | | |
| Als je veel en lang achter elkaar moet zitten, sta je dan regelmatig op om een wandelingetje te maken, de trap op en af te gaan, of oefeningen te doen? |  |  | | |
| **Totaal aantal punten voor bewegen** |  |  | | |
| **2. Roken** | **Ja/ Nee\*** | **punten** | | |
| Rook je? |  |  | | |
| Totaal aantal punten voor roken |  |  | | |
| **3. Alcohol** | **Ja/ Nee\*** | **punten** | | |
| Drink je meer dan 5 glazen alcohol per week? |  |  | | |
| Totaal aantal punten voor alcohol |  |  | | |
| 4. Voeding | **Ja/ Nee\*** | **punten** | | |
| Eet je bijna elke dag gezond, volgens jou? |  |  | | |
| Eet je minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag? |  |  | | |
| Eet je een keer per week vette vis (haring, makreel, zalm, tonijn etc)? |  |  | | |
| Ervaar je regelmatig honger? |  |  | | |
| Snack je vaak ongezond? |  |  |
| Eet je uit emotie? (troost, verveling, vrolijk, verliefd. “ik heb het verdiend”) |  |  |
| 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** | **Ja/ Nee\*** | **punten** |
| Werk je, en zo ja ben je blij met je werk? Zo nee, ben je blij dat je niet werkt? |  |  |
| 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? |  |  | |
| Heb je regelmatig last van piekeren / malen? |  |  | |
| Slaap je tussen de 7 – 9 uur per dag? |  |  | |
| Heb je regelmatig last van stress? |  |  | |
| Zorg je voor andere mensen? Kinderen? Mantelzorger? |  |  | |
| 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 > 25 = 10 punten aftrek  BMI > 30 = 20 punten aftrek  Delen door 10 dan heb je jouw vitaliteitscijfer |  |  | |