**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 |  |
| BMIUitrekenen: gewicht in kilo / (lengte x lengte in meter) |  |
| Middelomtrek in cmAls 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 PUNTENOptellen en BMI-verrekenen!BMI > 25 = 10 punten aftrek BMI > 30 = 20 punten aftrekDelen door 10 dan heb je jouw vitaliteitscijfer |  |  |