



Jouw Leefstijlcheck

Ontdek waar je staat en welke kleine stap jou het meeste oplevert.

Welkom bij jouw vitaliteitsreis

Deze check geeft inzicht in zeven leefstijlgebieden. Geef iedere stelling een score van 1 tot 5. Er zijn geen goede of foute antwoorden: kies wat het beste past bij jouw gemiddelde van de afgelopen 2-4 weken.

Naam

Datum

Score

- 1 bijna nooit / helemaal niet
- 2 zelden
- 3 soms / wisselend
- 4 meestal
- 5 bijna altijd / helemaal wel

Belangrijk

Deze leefstijlcheck is bedoeld voor coaching en zelfinzicht en is geen medische diagnose. Bij aanhoudende, ernstige of onverklaarde klachten is beoordeling door huisarts of andere bevoegde zorgverlener passend.



Voeding

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|----------|--|---|
| 1 | Ik eet op de meeste dagen gevarieerd met voldoende groente en fruit. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 2 | Ik kies regelmatig voor volkoren, peulvruchten, noten, zaden of andere vezelrijke producten. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 3 | Ik neem bij mijn maaltijden een passende bron van eiwitten. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 4 | Ik drink gedurende de dag voldoende water of andere ongezoete dranken. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 5 | Mijn eetmomenten geven mij meestal een stabiel en energiek gevoel. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij voeding?



Beweging

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|---|--------------------------|
| 6 | Ik beweeg verspreid over de dag en onderbreek lang zitten regelmatig. | 1-5 <input type="text"/> |
| | | |
| 7 | Ik haal wekelijks voldoende matig intensieve beweging, zoals wandelen of fietsen. | 1-5 <input type="text"/> |
| | | |
| 8 | Ik doe minimaal twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten. | 1-5 <input type="text"/> |
| | | |
| 9 | Mijn manier van bewegen past bij mijn lichaam, belastbaarheid en herstel. | 1-5 <input type="text"/> |
| | | |
| 10 | Ik beleef voldoende plezier aan bewegen om het vol te kunnen houden. | 1-5 <input type="text"/> |

Wat valt je op bij beweging?



Slaap & herstel

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|--|---|
| 11 | Ik krijg meestal voldoende uren slaap om mij overdag redelijk uitgerust te voelen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 12 | Ik heb meestal een regelmatig slaap- en waakritme. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 13 | Ik kan 's avonds voldoende afschakelen voordat ik ga slapen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 14 | Mijn slaapkamer en avondgewoonten ondersteunen een goede nachtrust. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 15 | Na drukke of actieve dagen plan ik voldoende herstel. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij slaap & herstel?



Stress & ontspanning

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|--|---|
| 16 | Ik herken signalen van spanning of overbelasting op tijd. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 17 | Ik heb dagelijks momenten waarop mijn lichaam en hoofd tot rust kunnen komen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 18 | Ik kan grenzen aangeven wanneer iets te veel wordt. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 19 | Ik heb gezonde manieren om met stress en tegenslag om te gaan. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 20 | Mijn agenda bevat voldoende ruimte die niet door verplichtingen wordt bepaald. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij stress & ontspanning?



Mentale vitaliteit

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|---|---|
| 21 | Ik ervaar voldoende energie en motivatie voor de dingen die voor mij belangrijk zijn. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 22 | Ik kan mijn aandacht meestal richten op wat ik op dat moment wil doen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 23 | Ik praat op een helpende en realistische manier tegen mezelf. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 24 | Ik ervaar regelmatig plezier, voldoening of betekenis in mijn dagelijks leven. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 25 | Ik kan omgaan met veranderingen zonder langdurig uit balans te raken. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij mentale vitaliteit?



Sociale verbinding

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|---|---|
| 26 | Ik heb mensen bij wie ik mezelf kan zijn. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 27 | Ik ervaar voldoende steun en verbinding met anderen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 28 | Ik maak bewust tijd voor contacten die mij energie geven. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 29 | Ik durf hulp of steun te vragen wanneer ik die nodig heb. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 30 | Mijn sociale contacten voelen overwegend wederkerig en prettig. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij sociale verbinding?



Balans & gewoonten

Vul per stelling een score van 1 t/m 5 in.

- | | | |
|-----------|---|---|
| 31 | Mijn dagelijkse keuzes passen meestal bij wat ik belangrijk vind. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 32 | Ik heb een werkbare balans tussen inspanning en ontspanning. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 33 | Ik kan gezonde gewoonten meestal volhouden zonder alles perfect te hoeven doen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 34 | Ik merk op tijd wanneer een gewoonte mij niet meer helpt en kan bijsturen. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |
| | | |
| 35 | Ik maak bewust ruimte voor activiteiten waar ik van oplaad. | 1-5 <input style="width: 50px;" type="text"/> |

Wat valt je op bij balans & gewoonten?



Jouw vitaliteitsscore

Tel per onderdeel de vijf scores op. Elk leefstijlgebied heeft een score van 5 tot 25.

Gebruik de totaalscore als richtingaanwijzer, niet als oordeel. Kijk vooral naar patronen en haalbare verbeterkansen.

Voeding	Score / 25	
Beweging	Score / 25	
Slaap & herstel	Score / 25	
Stress & ontspanning	Score / 25	
Mentale vitaliteit	Score / 25	
Sociale verbinding	Score / 25	
Balans & gewoonten	Score / 25	
Totale vitaliteitsscore	/ 175	

Zo kun je de score lezen

- 5-12 per gebied** Hier ligt waarschijnlijk ruimte voor aandacht en kleine, haalbare stappen.
- 13-19 per gebied** Een redelijke basis, met een paar gewoonten die je verder kunt versterken.
- 20-25 per gebied** Dit leefstijlgebied ondersteunt jouw vitaliteit op dit moment goed.

Een lagere score is geen diagnose. Persoonlijke omstandigheden, gezondheid en levensfase kunnen de uitkomst beïnvloeden.



Mijn volgende etappe

Kies liever één of twee concrete stappen dan tien voornemens tegelijk.

Mijn twee belangrijkste aandachtspunten

Mijn eerste kleine stap

Wanneer ga ik dit doen?

Wie of wat kan mij helpen?

Mijn persoonlijke afspraak

De komende periode wil ik vooral werken aan:

Datum evaluatie

Coach / begeleider

Kleine stappen. Bewuste keuzes. Jouw vitaliteitsreis.