

Scoor je eigen Wijchen Gezondheid!

- Geef jezelf per item (Eet Wijs, Beweeg, enz) een rapportcijfer van 0 tot 10 per item (10 wil zeggen dat je vindt dat je het al heel goed doet)
- Gebruik de stellingen in de items als hulpmiddel (hoe meer ja's, hoe hoger de score)
- Zet per item je rapportcijfer in het spinnenweb

Eet wijs 	<ul style="list-style-type: none">• Ik eet elke dag groente en fruit• Ik maak / mijn partner maakt dagelijks mijn eten zelf klaar met verse ingrediënten• Ik stop met eten voor ik (prop)vol zit
Beweeg 	<ul style="list-style-type: none">• Natuurlijk bewegen (wandelen, fietsen, tuinieren, huishoudelijk werk) is onderdeel van mijn dagelijkse leven• Ik doe minstens twee keer per week aan sport• Ik weet dat te veel zitten ongezond is, daarom wissel ik dit af met bewegen
Verbinding 	<ul style="list-style-type: none">• Ik ben tevreden met mijn vriendenkring• Er zijn mensen om me heen waar ik op kan rekenen• Er zijn mensen die op mij kunnen rekenen
Passie 	<ul style="list-style-type: none">• Ik heb voldoende idealen in mijn leven• Ik ervaar plezier in mijn dagelijks leven• Het leven heeft voor mij zin
Reflecteer 	<ul style="list-style-type: none">• Ik zorg iedere dag voor rustmomenten• Ik sta regelmatig stil bij mezelf• Ik zoek dikwijls de natuur op
WijchenGezond 	<ul style="list-style-type: none">• Ik investeer (draag bij) aan het welzijn van mezelf• Ik investeer (draag bij) aan het welzijn van de ander• Ik investeer (draag bij) aan het welzijn van de gemeenschap

