



Zit jij lekker in je vel?

Wat gaat wel of niet goed in jouw leven? Kies wat het best bij jou past:



	Zien en horen	Gesprekken volgen, scherp zien	☐	☐	☐
	Algehele gezondheid	Klachten en pijn, dagelijkse activiteiten	☐	☐	☐
	Eten en drinken	Groente en fruit, afwisseling	☐	☐	☐
	Bewegen	Wandelen, fietsen of sporten	☐	☐	☐
	Slapen	Uitgerust gevoel	☐	☐	☐
	Ontspannen	Hobby's, gedachten loslaten	☐	☐	☐
	Stress	Omgaan met druk	☐	☐	☐
	Omgaan met tegenslag	Uitdagingen, moeilijke momenten	☐	☐	☐
	Daginvulling	Werk en/of dagelijks leven	☐	☐	☐
	Sociaal	Vrienden en familie, steun	☐	☐	☐
	Zelfzorg	Koken, schoonmaken, hulp vragen	☐	☐	☐
	Leefomgeving	Woning en buurt	☐	☐	☐
	Middelengebruik	Alcohol, drugs en roken	☐	☐	☐
	Intimiteit	Seksleven, verbinding	☐	☐	☐
	Financiële gezondheid	Geldzorgen, stress	☐	☐	☐



Zit jij lekker in je vel?

Meer over jou en waar je mee aan de slag wil.



NAAM:

GESLACHT:

LENGTE:

DATUM:

LEEFTIJD:

GEWICHT:

BUIKOMVANG:

BMI:

Hoe tevreden ben ik met mijn leven op dit moment?



1



2



3



4



5

Wat wil ik veranderen?

Wat zijn mijn doelen?

Wat kan ik zelf doen?

Waar heb ik hulp bij nodig?

Wie kan mij helpen?

Kijk wat je zelf
kunt doen op DE STAP
naar gezonder



Scan de QR code of ga naar
www.destapnaargezonder.nl