|  |  |
| --- | --- |
| **Slaap** |  |
| Hoeveel uren slaap je gemiddeld per nacht? |  |
| Lig je ’s avonds lang wakker voordat je in slaap valt?  |  |
| Word je ’s nachts 1 of meerdere keren wakker? Zo ja, hoe vaak?  |  |
| Word je uitgerust wakker ‘s ochtends? |  |
| Slaap je voor je gevoel diep en vast?  |  |
| Word je makkelijk wakker als de wekker gaat? |  |
| Word je ‘s ochtends met een hoge ademhaling wakker? |  |
| Word je ‘s ochtends met spanning op je spieren wakker? |  |
|  |  |
|  |  |
| **Stress** |  |
| Ervaar je dagelijks stress?  |  |
| Ben je wel eens boos op dingen die buiten je controle om gebeuren? |  |
| Heb je vaak het gevoel dat dingen je meezitten? |  |
| Ben je goed in dingen die gebeuren ‘de baas’ te blijven? |  |
| Heb je wel eens keelproblemen (heesheid, hoesten) in tijden van stress? |  |
| Heb je wel eens het gevoel dat je niet bent opgewassen tegen de dingen die je moet doen? |  |
| Heb je regelmatig pauze en benut je deze ook? |  |
| Werk je ‘s avonds vaak thuis nog door? |  |
| In welke ‘stress-mindset’ herken je je het meeste: (vink aan)  |  |
| **Mindset 1: ‘Stress is slecht’*** het ervaren van stress is slecht voor mijn gezondheid en vitaliteit
* het ervaren van stress maakt me minder productief en verlaagt mijn prestaties
* het ervaren van stress vermindert mijn ontwikkeling en groei
* de effecten van stress zijn negatief en moet ik vermijden
 |  |
| **Mindset 2: ‘Stress ontwikkelt mij’** * het ervaren van stress verbetert mijn gezondheid en vitaliteit
* het ervaren van stress verbetert mijn prestatie en productiviteit
* het ervaren van stress ondersteunt mijn ontwikkeling en groei
* de effecten van stress zijn positief en kan ik benutten.
 |  |
|  |  |
|  |  |
| **Ademhaling** |  |
| Ben je wel eens kortademig of benauwd? |  |
| Heb je snel spierpijn/zware benen ook al heb je niet gesport? |  |
| Ben je wel eens duizelig? |  |
| Hou je overdag je buikspieren aangespannen / je navel ingetrokken? |  |
| Heb je problemen met je bekkenbodem? Pijn/ incontinentie etc.?  |  |
| Heb je met regelmaat hoofdpijn en / of nekpijn?  |  |
| Herken je de volgende symptomen?* Vermoeidheid
* Reumatische klachten
* Met regelmaat ontstekingen aan spieren en gewrichten?
 |  |
| Herken je de volgende symptomen?* zucht je regelmatig na je uitademing?
* nerveus, hartkloppingen?
* ben je hees/chronische hoest in tijden van stress?
 |  |
| Immuunsysteem: |  |
| Ben je in de winter met regelmaat verkouden/ziek? |  |
| Als je verkouden/ziek bent is dit dan langer dan een week |  |
| Heb je met regelmaat huidklachten/eczeem? |  |
| Kun je de kwaliteit van je gebit beschrijven als goed? |  |
| Neem je vaker dan 1 keer per dag een douche? |  |
| Ben je regelmatig stijf als je uit bed komt? |  |
| Heb je na het eten regelmatig een ‘dip’ / voel je je moe? |  |
| Heb je wel eens last van obstipatie en/of diarree? |  |
| Ga je 1-2x per dag voor een grote boodschap naar het toilet? |  |
| Heb je met regelmaat een opgeblazen gevoel in je buik? |  |
| Bloed je tandvlees na het gebruik van een tandenstoker? |  |
|  |  |
|  |  |
| **Voeding:** |  |
| Omschrijf een dag wat je eet van ochtend tot avond. Eet je bijvoorbeeld een broodje, gaat hier boter op? En wat voor beleg etc. |  |
| Ochtend: |  |
| Tussendoortje Ja/ Nee? En zo ja, wat: |  |
| Middag: |  |
| Tussendoortje: |  |
| Avond: |  |
| Eet je voor het slapen gaan nog wat? En zo ja, wat? |  |
| **Vochthuishouding:** |  |
|  Koffie | Hoe vaak? |  |
|  Thee | Hoe vaak? |  |
|  Water | Hoe vaak? |  |
|  Alcoholische dranken | Hoe vaak? |  |
|  Frisdrank | Hoe vaak? |  |
|  Anders: | Hoe vaak? |  |
| **Bewegen:** |  |
| Hoeveel tijd spendeer je per dag in de buitenlucht?  |  |
| Hoeveel uren per dag zit je gemiddeld? |  |
| Lukt het je momenteel om elke 20 minuten even te bewegen? |  |
| Hoe veel uren per week sport je, en welke sport? |  |
| Heb je in het verleden blessures gehad? Zo ja, welke? Noem ook operaties/littekens. |  |
| **Vitaliteit** |  |
| Wat voor cijfer scoor jij je eigen vitaliteit op een schaal van 0-10? |  |