|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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? | |  |