



# Nu Puur Op Weg

voor een vitaal leven

HOE IS JOUW VITALITEIT?	JA	NEE
1. Sta je regelmatig stil bij wat je wilt? Wat je levensdoel is?		
2. Besteed je het merendeel van je tijd aan dingen die je leuk vindt?		
3. Gebruik je dagelijks de talenten die je hebt meegekregen?		
4. Zoek je bewust uitdagingen op om te groeien?		
5. Creëer jij jouw eigen leven of laat je je dagindeling veel beïnvloeden door anderen?		
6. Mag je van jezelf alle emoties voelen?		
7. Heb je mensen om je heen die jou uitdagen en inspireren?		
8. Heb je mensen om je heen die jou ondersteunen?		
9. Beweeg je iedere dag minimaal een half uur matig intensief?		
10. Ben je iedere dag een moment van de dag in de natuur te vinden?		
11. Neem je minimaal 2 herstel-, rust- of stiltemomenten per dag?		
12. Slaap je nagenoeg iedere dag minimaal 7 uur per nacht in één keer door?		
13. Drink je iedere dag naast je kopje koffie en/of thee 2 liter water?		
14. Eet je minimaal 500 gram groente per dag?		
15. Eet je gevarieerd: voornamelijk groente, eiwitten en goede vetten (zoals extra vierge olijfolie, hazelnootolie, walnootolie, kokosolie, echte boter?)		

Hoe vaak is jouw antwoord JA?

0 tot 5 keer - Je bent weinig bezig met je vitaliteit. Probeer één van de andere punten op te pakken om je vitaliteit te vergroten.

6 tot 10 keer - Je bent aardig op weg naar een goede vitaliteit, er zijn nog uitdagingen genoeg om je vitaliteit nog meer te optimaliseren.

11 tot 15 keer - Je bent een heel vitaal persoon. Jij springt 's ochtends met veel enthousiasme uit je bed om met veel energie te beginnen aan datgene waar je het meest van houdt en het leukste vindt om te doen én blij van wordt. Je herstelt snel en hebt 's avonds nog veel energie over.

Wil je meer aan je vitaliteit doen en vind je het niet gemakkelijk om dit alleen te doen? In een oriënterend gesprek kunnen we samen afstemmen welke begeleiding voor jou nodig is om jouw doelen te bereiken om jou vitaliteit te vergroten.