Mijn hedendaagse leefstijl wordt weergeven door middel van de BRAVO-factoren ( beweging, roken, alcohol, voeding en ontspanning ). Ik heb door middel van testen conclusies getrokken uit adviezen die ik heb gekregen. De testen en de uitslagen ervan kun je in de bijlagen lezen. Aan de hand van deze uitslagen heb ik een verbeterplan geschreven.

**Mijn hedendaagse leefstijl ( Inclusief conclusies )**

*Bewegen:*

Elke week sport ik, zowel op school als thuis. Ik breakdance 8 – 10 uur in de week en train voor demonstraties en mezelf nog beter te maken om nog verder door te kunnen groeien, op school hebben wij 6 uur sport in de week waarvan er 2 uur lifestyle sporten zijn, 2 uur gezondheid gerelateerde sporten zijn en 2 uur wedstrijdsporten.

Conclusie

Voor mijn gezondheid zou ik iedere dag 30 minuten moeten bewegen. Het gaat er dan om dat ik me redelijk moet inspannen. Bij een redelijke inspanning moet ik behoorlijk ademhalen en gaat mijn hart sneller kloppen. Aangezien ik aan meer de 30 minuten beweging kom per dag concludeer ik dat ik gezond bezig ben qua bewegen, wel is het belangrijk dat ik voldoende rust krijg en goed moet doseren met mijn trainingen want te veel trainen is een groter risico op blessures. (Test en uitslagen zie bijlage 1 en 2. )

*Roken:*

Een slechte eigenschap is dat ik rook, gemiddeld rook ik tussen de 10 en de 15 sigaretten per dag. Ik ben mij bewust van de risico’s die roken met zich meebrengt maar toch heb ik de keuze niet gemaakt om te stoppen. Roken werkt erg ontspannen en is voor mij echt een hulpmiddel in stress situaties.

Conclusie

Roken is slecht voor je gezondheid, het vergroot de kans op hart en vaatziekten. Aan de hand van de test over hoe belangrijk roken voor mij is en waarom ik rook concludeer ik dat ik op momenten als; bij gezelligheid, boosheid, stress, na het eten en op momenten dat ik moet wachten een sigaret op steek. Het is dus vooral oplossing voor een bepaalde situatie die in feite door een sigaret niet veranderd maar mij toch stimuleert. ( test en uitslagen zie bijlage 3 en 4 )

*Alcohol:*

Per week drink ik gemiddeld 5 pilsjes, de ene week is de andere niet en uitgaan doe ik niet vaak meer. Als ik uitga drink ik tussen de 10 en de 20 glazen alcohol maar er zijn ook zo 2 tot 3 weken dat ik helemaal geen alcohol nuttig. Het is voor mij niet een must om te drinken ik drink wanneer het gezellig is en wanneer het kan.

Conclusie

Gezien mijn testresultaten lig ik een vrij normale zone qua alcohol gebruik. Omdat ik niet heel veel drink per week en omdat ik het laatste half jaar tot jaar minder uitga en dus minder drink. Toch zijn er risico’s en mag ik niet meer terugvallen naar elke week stappen en wekelijks 6 glazen of meer nuttigen, dat is namelijk niet heel gezond. ( test en uitslagen zie bijlage 5 en 6 )

*Voeding:*

Bijgehouden voedingsschema ( zaterdag )

|  |  |
| --- | --- |
| **Ontbijt** | |
| Witbrood melk | 360 kcal |
| Halfvolle melk | 69 kcal |
| 48+ kaas | 296 kcal |
| Appel (met schil) | 81 kcal |
|  | **806 kcal** |
| **Lunch** | |
| Witte pistolet | 222 kcal |
| Filet américain | 96 kcal |
| Optimel yoghurtdrink | 73 kcal |
|  | **391 kcal** |
| **Avond** | |
| Aardappelen, gekookt met zout | 174 kcal |
| Sperziebonen, gekookt met zout | 30 kcal |
| Schnitzel, gepaneerd, bereid | 251 kcal |
| IJslolly, waterijs | 50 kcal |
|  | **505 kcal** |
| Tussendoor | |
| Koffie met koffiemelk en suiker | 99 kcal |
| Pringles | 795 kcal |
| IJsthee | 192 kcal |
| Sinaasappel | 72 kcal |
| Witbier | 276 kcal |
|  | **1434 kcal** |

Zoals je kan zien is de voedingswaarde 3136 kcal, de norm is 2700 kcal. Door de weeks zal mijn aantal kcal rond de 2700 kcal zitten soms iets meer soms iets minder.

Conclusie

De hoeveelheid energie die ik uit mijn voeding haal is 3136 Kcal, dit is te veel ter aanzien van de richtlijn 2700 Kcal.

De hoeveelheid vet in mijn voeding is prima, deze moet ik op deze manier op pijl houden door goed en gevarieerd te blijven eten.

Verzadigde vetten is aan de hoge kant, dit geeft kans op hart en/- vaatziekten. Ik kan dit verhelpen door geen; volle melk, vette kaas, vette vleeswaren, koek of gebak te eten of in ieder geval te verminderen of te doseren.

Mijn koolhydraten is prima, deze kan ik prima op pijl houden door op deze manier goed te blijven variëren met voedsel.

Ook mijn eiwitten zijn goed in verhouding, alleen krijg ik te weinig vezels binnen dit kan ik verhelpen door; volkorenbrood, graanbiscuits, peulvruchten of noten te eten.

Omdat ik erg veel sport en dus veel verbrand moet ik voldoende voeding binnenkrijgen wil ik goed kunnen functioneren. ( test en uitslagen zie bijlage 7 en 8 )

*Ontspanning:*

Ontspanning is erg belangrijk er daarom ontspan ik regelmatig. De dingen die voor mij uiterst ontspannend zijn en die ik ook regelmatig doen zijn; breakdancen, films kijken, rustige muziek luisteren, mediteren, af en toe een massage nemen, roken en met vakantie gaan.

Van alle hierboven genoemde activiteiten zijn breakdancen, roken, muziek luisteren en films kijken de meest voorkomende ontspanningsactiviteiten die ik doe, elke week en sommige zelfs dagelijks.

Ieder jaar ga ik met vakantie om heerlijk tot rust te komen en te genieten, betere ontspanning is er naar mijn mening niet een daarom vind ik deze heel erg belangrijk.

Conclusie

Ontspannen is gezond en je voelt je er vaak beter door, ik maak altijd tijd om even te ontspannen en dat is goed. Toch zijn er volgens de test resultaten nog wel situaties die ik zou kunnen veranderen bijvoorbeeld door nee durven te zeggen als iemand mij iets vraagt. ( test en uitslagen zie bijlage 9 en 10 )

**Mijn verbeterplan**

In de bijlagen kun je de testresultaten bekijken en daaruit heb ik conclusies getrokken. Hieronder heb ik per BRAVO-factor een beschrijving over wat kan er beter en hoe ik dit ga aanpakken of juist wat kan er beter maar wil ik zelf niet aanpakken.

*Beweging:*

Ter aanzien van de norm 30 minuten per dag bewegen slaag ik met vlag en wimpel wel is het zo dat ik moet denken aan mijn rustperiodes. Wat ga ik verbeteren is om proberen om de dag te trainen zodat er 48 uur tussen mijn trainingssessies zit. De rust zal mijn prestaties verbeteren en ik zal minder snel blessures oplopen.

*Roken:*

Omdat ik rook is het verstandig om te stoppen met roken om de risico’s op hart en vaatziekten of een andere aandoening te voorkomen of in ieder geval de kans op te verminderen.

Toch besluit ik niet om te stoppen met roken omdat het voor mij een hele ontspannende werking heeft. Ik ben mij absoluut bewust wat de gevolgen kunnen zijn en ook op fysiologisch niveau.

*Alcohol:*

Mijn alcohol gebruik is niet overdreven en valt binnen de norm van aanvaardbaar. Ik hoef hier niks aan te veranderen zolang het niet meer wordt is er niks aan de hand.

*Voeding:*

Qua voeding zit ik vrij goed, het enigste wat ik zou kunnen veranderen is om minder verzadigde vetten binnen krijgen, dit kan ik aanpakken door minder; volle melk, vette kaas, vette vleeswaren, koek of gebak te eten ik moet leren dit te doseren. Ik wil dit gaan aanpakken door magere vleeswaren te eten en halfvolle melk. Zonder mij volvette kaas kan ik helaas niet want ben hier enorm verslaafd aan.

**Bijlage 1**

Test bewegen: http://www.gezonderafvallen.nl/page/457/bewegen-test-beweging.html

*Hoe jezelf motiveren om meer te bewegen? Doe de beweging test.*

Test je zelf voor de aardigheid om te weten wat voor type beweger je bent. Moet je meer gaan bewegen als individueel of in teamverband? Ontdek hoe u uzelf kunt motiveren voor wat beweging.

1. Hou je van regelmatige lichaamsbeweging?

a. Niet echt.

b. Een beetje.

**c**. Absoluut.

2. Hou je er van om aan georganiseerde activiteiten en sporten mee te doen?

**a**. Ik haat het.

b. Het is OK.

c. Ik ben er gek op.

3. Lukt het je om 30 tot 60 minuten per dag uit te trekken om wat aan lichaamsbeweging te doen?

a. Geen kans.

b. Misschien.

**c**. Beslist.

4. Hou je ervan nieuwe dingen te leren?

a. Zeker niet.

b. Als het niet te ingewikkeld is.

**c**. Absoluut.

5. Hou je ervan in de buurt van anderen te zijn als je aan lichaamsbeweging doet?

a. Niet echt.

**b**. Als het helpt me te motiveren.

c. Absoluut.

6. Wat vind je van zweten?

a. Dat haat ik.

b. Het is OK.

c. Ik hou ervan want het houdt in dat het beste haal uit mijn sport.

7. Heb je een goede plek om aan lichaamsbeweging te doen?

a. Niet echt.

b. Een veilige wandelroute of rustige straten.

**c**. Thuis (ik heb wat spullen en demonstratievideo’s), de sportclub, een sportcentrum.

8. Heb je ooit lol gehad in het doen van sport?

a. nooit

b. Als kind hield ik ervan.

**c**. Ik hou er nog steeds van.

9. Ben je er klaar voor om te gaan bewegen?

a. Niet zo erg.

b. Behoorlijk.

**c**. Ik kan niet wachten.

10. Hoeveel afwisseling wil je in je lichaamsbeweging?

a. Veel.

**b**. Ik zou me het liefst bij één ding houden.

c. Een beetje.

Ook bij deze vragenlijst dien je a-tjes, b-tjes en c-tjes te tellen. Afhankelijk van de a-tjes, b-tjes en c-tjes kunnen we onderscheid maken in verschillende typen bewegers. Ook hier gaat het niet om iets absoluuts, maar om een hulpmiddel om erachter te komen waar je bij leefstijlveranderingen de nadruk op moet gaan leggen.

De statische beweger

Als je tussen de zes en tien a-tjes hebt ben je meer iemand voor de lifestyle benadering. Dat betekent dat je moet proberen in je kleine activiteiten gedurende de dag wat meer beweging te brengen. De term statische beweger hebben we bedacht om niet al te bot aan te geven dat het hier om mensen gaat die nauwelijks nog bewegen. De term statische beweger suggereert in ieder geval dat er nog hoop is en dat deze persoon nog wel kan bewegen, maar het om allerlei redenen niet voldoende doet. Om wat voor reden ook (geen zin, geen tijd, geen kans) deze persoon komt niet toe aan een minimale hoeveelheid beweging.

De statische beweger kan met een kleine hoeveelheid beweging per dag al een enorm verschil maken. De gezondheidswinst is groot. Het is het beste om dat enigszins op te bouwen, want in dit geval gaat het om mensen die niets of niet veel gewend zijn. Lift nemen? Ben je nu helemaal gek geworden? Lopen? We hebben toch een auto? Georganiseerde sport is meestal niets voor hen. Ze gaan één, hoogstens twee keer, en hebben het dan wel weer gezien.

De beweger die het wel wil maar er niet toe komt

Heb je zes tot tien keer de b aangekruist, dan hebt je behoefte aan wat meer discipline. Vroeger op school vond je gymnastiek altijd een leuk vak. Het kwam er gewoon steeds minder van. Je wilt structuur. Een kapstok. Je bent echter misschien ook niet het type dat zich graag bij een sportvereniging aansluit, maar je houdt in principe wel van

lichaamsbeweging. Je bijvoorbeeld een wandelprogramma voor jezelf moeten bedenken. Dan afspraken maken met je partner of een vriend om ze samen te maken. Eerst die in de provincie, dan de lange afstandspaden lopen. Je kunt je zelf doelen stellen en zeker als je het met iemand samen doet kun je afspreken dat je geen excuses van elkaar accepteert bij afzeggen.

De beweger die een zetje nodig heeft

Heb je zes tot tien keer de c aangekruist dan ben je iemand voor georganiseerde sport in een club, via een sportschool, of wat dan ook. In dit geval gaat het om mensen die een enorme drempel over moeten. Zij zouden erbij gebaat zijn als ze een verplichting hebben elke week op het zelfde tijdstip te verschijnen op een sportclub omdat andere mensen daar op ze wachten. Of omdat ze hun abonnementsgeld hebben overgemaakt en het zonde is om dan niet naar de sportschool te gaan.

**Bijlage 2**

Test bewegen: http://www.dse.nl/~dieetadvies/bewegingstest.html

Hoe vaak per week levert u een matige tot zware lichamelijke activiteit, zoals wandelen in een redelijk tempo, stevig fietsen, zwemmen, tennissen, aerobics, skaten of hardlopen?

Hoe vaak per week levert u een matige tot zware lichamelijke activiteit, zoals wandelen in een redelijk tempo, stevig fietsen, zwemmen, tennissen, aerobics, skaten of hardlopen?

Per week sport ik ongeveer 12 uur, hierbij heb ik ook de sporten op school meegerekend.

**Bijlage 3**

Test Roken: <http://www.stoppenmetroken-niquitin.nl/zelftest.aspx?test=31>

Ben ik klaar om te stoppen met roken?

1. Hoe snel na het opstaan 's morgens rookt u uw eerste sigaret?

a. Binnen 5 minuten

**b**. Tussen 6 en 30 minuten

c. Tussen 31 en 60 minuten

d. Na een uur of later

2. Vindt u het moeilijk om niet te roken in rookvrije ruimtes?

**a**. Ja

b. Nee

3. Welke sigaret zou u het liefst in stand willen houden?

**a**. De eerste `s morgens

b. Iedere sigaret

4. Hoeveel sigaretten rookt u op een dag?

a. 1 - 10

**b**. 11 - 20

c. 21 - 30

d. Meer dan 30

5. Rookt u 's morgens meer dan 's middags?

**a**. Ja

b. Nee

6. Rookt u ook wanneer u ziek bent?

a. Ja

**b**. Zelden

c. Nooit

d. Ik ben nooit ziek

**Score**

Waar moet ik aan denken bij afhankelijkheid van roken?

Score: 11 van de 18 punten.U bent wel degelijk afhankelijk van het roken. Er is bij u ook sprake van een nicotineverslaving hoewel die niet heel ernstig is. Gebleken is dat u veel baat kan hebben bij programma's waarbij nicotinevervangers worden gebruikt.

**Bijlage 4**

Roken test: <http://www.stoppenmetroken-niquitin.nl/zelftest.aspx?test=34>

Hoe herken ik de reden(-en) waarom ik rook?

Met behulp van deze test kunt u erachter komen waarom u rookt en wat de belangrijkste "triggers" zijn om een sigaret op te steken.

1. Er zijn momenten dat u extra zin heeft in een sigaret. Het is belangrijk dat u die momenten kent. Wanneer u straks bent gestopt kunt u proberen die momenten te vermijden of in te vullen met andere "afleiders". Kies hieronder welke situatie op u van toepassing is.

**a**. Boosheid

b. Vermoeidheid

c. Ongeduld

d. Concentratieverlies

e. Trek in eten

f. Trek in een sigaret

g. Rusteloosheid

h. Slapeloosheid

Uitslag/advies

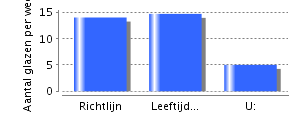
Tips bij boosheid: ga naar buiten voor een korte wandeling, bel iemand die je vertrouwt, probeer positief te blijven.

**Bijlage 5**

Test alcohol: <http://www.drinktest.nl/index.cfm?act=vragen.formulier&mstap=1&sstap=1&cstap=6>

**Resultaat: Uw alcoholgebruik**

**Hoeveel is veel?**



Met het oog op uw gezondheid drinkt u inderdaad niet te veel. In de grafiek kunt u dit zien. Uw alcoholgebruik in een normale week (onderste balk) komt niet uit boven de maximale hoeveelheid die u zonder risico voor uw gezondheid kunt drinken (bovenste balk). Ter vergelijking geeft de middelste balk nog aan hoeveel andere mannen van uw leeftijd gemiddeld drinken per week.

**Wat is aanvaardbaar?**

Aanvaardbaar alcoholgebruik betekent: het aantal glazen dat u zonder bezwaar voor uw gezondheid kunt drinken. Voor gezonde, volwassen mannen gelden de volgende richtlijnen:

***1.******Gemiddeld*** ***niet meer dan twee glazen alcohol per dag***  
Zonder zorgen voor uw gezondheid kunt u in een week maximaal 14 glazen alcohol drinken, mits verspreid over meerdere dagen (gemiddeld twee per dag). U drinkt in een normale week niet meer dan 14 glazen. Qua gemiddelde drinkt u dus niet te veel.

***3.*** ***Pas op met alcohol in het verkeer***U hebt in het afgelopen jaar niet aan het verkeer deelgenomen met te veel alcohol op. Verstandig, want bij 4 à 5 glazen is de kans op een ongeval al twee keer zo groot! Daarnaast bent u strafbaar wanneer u een voertuig bestuurt met te veel alcohol op ([lees de wetgeving](http://www.drinktest.nl/inc/link.cfm?site=http://www.drinktest.nl/index.cfm?act=tekst.tonen&varpag=29&view=popup)).

***4.*** ***Tenminste twee dagen in de week geen alcohol***Alcohol drinken kan heel makkelijk een gewoonte worden: om iets te vieren, om even ergens niet aan te hoeven denken of bijvoorbeeld elke dag voor/tijdens het eten. Als u tenminste twee dagen per week niets drinkt, voorkomt u dat u ongemerkt meer gaat drinken.

**Wel of niet minderen?**

U bent meer dan een half jaar geleden al minder gaan drinken. U drinkt nu ook op een aanvaardbare manier, dus het lukt u goed uw mindering vol te houden. Complimenten! Wellicht heeft u wel nog behoefte aan meer advies en tips om dit gedrag vol te houden. Maak dan het volgende deel van deze test.

**Bijlage 6**

Test alcohol: <http://www.alcoholhulp.be/alcoholtest>

De testresultaten bestaan uit 3 delen.

1.Het eerste deel omvat de resultaten van je weekoverzicht wat alcoholgebruik betreft.

2.Het tweede deel is vooral gebaseerd op de ‘Alcohol Use Disorders Identification Test’ of AUDIT en gaat je alcoholgebruik na gedurende het voorbije jaar. Deze test werd ontwikkeld in opdracht van de Wereldgezondheidsorganisatie. De AUDIT is bedoeld voor personen van 18 jaar of ouder. In het kader van deze website werden de uitslagen voor personen jonger dan 18 jaar, in de mate van het mogelijke aangepast.

3.Als besluit krijg je een gepersonaliseerd advies.

Deel 1: Weekoverzicht

Je geeft aan minstens 2 dagen per week geen alcohol te drinken. Dat is een gezonde gewoonte, probeer dit alleszins zo te houden.

Het is echter voorgekomen dat je per keer meer dan 3 glazen gedronken hebt. Het wordt aangeraden hier voorzichtig mee te zijn en dit niet regelmatig te doen.

Hou er rekening mee dat de hersenen nog groeien tot ongeveer 23 jaar, wat wil zeggen dat ze kwetsbaarder zijn voor giftige invloeden.

Deel 2: Voorbije jaar (AUDIT-test)

Je scoort 8 punten op de AUDIT (alcoholtest over het voorbije jaar). Je bevindt je daarmee in de lage tot middelmatige risicozone wat alcoholgebruik betreft. Dit betekent dat je niet altijd op een verantwoorde manier met alcohol omgaat, in ieder geval wat je gezondheid betreft. Volgens deze test zou je beter iets aan je drinkgewoontes veranderen. Je alcoholgebruik kan je immers vroeg of laat schade toebrengen op lichamelijk, psychisch of sociaal gebied. Mogelijk ondervind je nu reeds (lichte) nadelen vanwege je drinken.

Meer in detail:

Je geeft aan gemiddeld 5 tot 6 glazen te drinken per keer. Om binnen de gezonde normen te blijven mag je als volwassen man gemiddeld maximum 3 glazen drinken. Als volwassen vrouw gemiddeld maximum 2. Als je gemiddeld meer drinkt per gelegenheid dan wordt dit als ‘risico drinken’ beschouwd. Dat wil zeggen dat je vroeg of laat schade kan oplopen wegens alcoholgebruik.

Je weinig of niets meer herinneren nadat je alcohol gedronken hebt, noemt men een ‘black-out’. Een black-out is eigenlijk een vergiftigingsverschijnsel en als zodanig ernstig te nemen. Door een teveel aan alcohol op korte tijd hebben je hersenen en zenuwstelsel een zware klap gekregen.

Onder invloed van alcohol ben je vroeger wel eens agressief geweest. Teveel drinken kan er inderdaad voor zorgen dat je impulsiever wordt en kan soms ook leiden tot agressief gedrag. Mogelijk heb je je achteraf schuldig gevoeld.

Je hebt er blijkbaar wel voor gezorgd dat deze problemen tijdens het laatste jaar niet meer voorgekomen zijn. Dat is een goed teken. Vermijd in de toekomst om meer dan 5-6 glazen in één keer te drinken.

Deel 3: Besluit & adviezen

Je hebt gedurende het afgelopen jaar je alcoholgebruik verminderd. Volgens je testresultaten\* blijkt dit alleszins een goede zaak te zijn. Toch ondervind je nog problemen met alcoholgebruik, alhoewel niet in zeer zware mate.

Je testresultaten wijzen erop dat je best je inspanningen nog wat kan aanhouden en dat je in staat bent om op eigen kracht je alcoholgebruik aan te passen. Niets staat je in de weg om het zelfhulpprogramma op deze website te gebruiken. Met het zelfhulpprogramma kan je anoniem en zelfstandig aan de slag. Je kan ook beroep doen op de online begeleiding van deze website. Wanneer je jezelf ernstige zorgen maakt kan je natuurlijk ook je huisarts of de ambulante hulpverlening consulteren. Zij zullen je situatie vertrouwelijk behandelen.

**Bijlage 7**

Test voeding: <http://eetmeter.voedingscentrum.nl/>

*Wat heb ik deze dag gegeten*

|  |  |
| --- | --- |
| **Ontbijt** | |
| Witbrood melk | 360 kcal |
| Halfvolle melk | 69 kcal |
| 48+ kaas | 296 kcal |
| Appel (met schil) | 81 kcal |
|  | **806 kcal** |
| **Lunch** | |
| Witte pistolet | 222 kcal |
| Filet américain | 96 kcal |
| Optimel yoghurtdrink | 73 kcal |
|  | **391 kcal** |
| **Avond** | |
| Aardappelen, gekookt met zout | 174 kcal |
| Sperziebonen, gekookt met zout | 30 kcal |
| Schnitzel, gepaneerd, bereid | 251 kcal |
| IJslolly, waterijs | 50 kcal |
|  | **505 kcal** |
| **Tussendoor** | |
| Koffie met koffiemelk en suiker | 99 kcal |
| Pringles | 795 kcal |
| IJsthee | 192 kcal |
| Sinaasappel | 72 kcal |
| Witbier | 276 kcal |
|  | **1434 kcal** |

**Uitslag in verhoudingen**

|  |  |
| --- | --- |
| 3136 kcal | [Energie](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#energie) |
| 105,5 g | [Vet](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#vet) |
| 34,9 g | [Verzadigd Vet](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#verzadigdvet) |
| 374,9 g | [Koolhydraten](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#koolhydraten) |
| 109,1 g | [Eiwit](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#eiwit) |
| 25,1 g | [Vezels](https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies#vezels) |

**Conclusie**

De hoeveelheid energie die ik uit mijn voeding haal is 3136 Kcal, dit is te veel ter aanzien van de richtlijn 2700 Kcal.

De hoeveelheid vet in mijn voeding is prima, deze moet ik op deze manier op pijl houden door goed en gevarieerd te blijven eten.

Verzadigde vetten is aan de hoge kant, dit geeft kans op hart en/- vaatziekten. Ik kan dit verhelpen door geen; volle melk, vette kaas, vette vleeswaren, koek of gebak te eten of in ieder geval te verminderen of te doseren.

Mijn koolhydraten is prima, deze kan ik prima op pijl houden door op deze manier goed te blijven variëren met voedsel.

Ook mijn eiwitten zijn goed in verhouding, alleen krijg ik te weinig vezels binnen dit kan ik verhelpen door; volkorenbrood, graanbiscuits, peulvruchten of noten te eten.

**Bijlage 8**

Test Voeding: <http://www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=94>

Resultaat:

Deze test geeft een score weer, mijn score was: 90

Minder dan 45 punten  
Nee, dat is niet gezond! Hoog tijd om het eetpatroon eens onder de loep te nemen.  
  
45 tot 90 punten  
Niet slecht U scoort heel gemiddeld.

90 tot 140 punten  
Uitstekend! U eet goed en bewust.

Ik kan volgens deze test mijn voeding verbeteren door:

* Minsten 2 stuks fruit te nemen per dag
* Meer vezelproducten te eten ( noten, graanbiscuits enz. )
* Niet te veel zout eten, dit heeft invloed op de bloeddruk
* Melk en/of yoghurt te nemen, melk en yoghurt bevat calcium.

**Bijlage 9**

Ontspanning test: <http://www.consumed.nl/tests/20/Levert_mijn_vakantie_voldoende_ontspanning_op>

Levert mijn vakantie voldoende ontspanning op?

Score: 32 van de 40 punten.Uw vakantie is voor u het ideale rustpunt. U heeft het goed geregeld en hoeft zich geen zorgen te maken over de vraag of alles wel goed is geregeld.

**Bijlage 10**

Ontspanning test: <http://stresstest.nl/stresstest.html>

Resultaat:

Gemiddeld. Gun je jezelf tijd wat tijd om te ontspannen en te genieten. Soms is het belangrijk om ‘nee’ te kunnen zeggen. Misschien vind je hier suggesties waartoe je je aangesproken voelt.