

BRAVO – VITALITEITSTEST MET PUNTEN

Om een indruk te krijgen van je huidige vitaliteit op BRAVO kun je onderstaande test doen. Voor een te hoog BMI worden punten in mindering gebracht (zie aan het einde van de test)

Beantwoord de vragen met ja of nee

Vind je jezelf vitaal? Geef jezelf een cijfer voor je vitaliteit op dit moment!!!!	Ja/ Nee*	Cijfer:
Basisgegevens		
Naam		
Leeftijd		
Man of vrouw		
Lengte in meter (bijv. 1,75 m)		
Gewicht in kg (bijv. 75 kg) Als je dit niet weet vul je het gewicht in wat je het laatst gewogen hebt of ga op de weegschaal staan		
BMI Uitrekenen: gewicht in kilo/ (lengte x lengte in meter) of met App		

1. Bewegen	Ja/ Nee*	punten
Beweeg je 150 minuten per week, verdeeld over meerdere dagen, Inspanning is <i>matig tot zwaar intensief</i> ? <i>Dat betekent hartslag omhoog, transpireren en ademhaling versnelt.</i>	JA	5
Doe je minstens 2x per week bot- en spierversterkende oefeningen? En als je ouder dan 55 jaar bent, gecombineerd met balansoefeningen?	JA	5
Loop je meer dan 10.000 stappen per dag? Weet je niet hoeveel stappen je loopt, stel je smartphone in, download een App of koop een activity tracker! Of doe je aan duursport (<i>hardlopen, fietsen, zwemmen, roeien met verhoogde hartslag</i>)	JA	5
Als je veel en lang achter elkaar moet zitten, sta je dan regelmatig op om een wandelingetje te maken, de trap op en af te gaan, of oefeningen te doen?	JA	5
Totaal aantal punten voor bewegen		20

2. Roken	Ja/ Nee*	punten
Rook je?	nee	20
Totaal aantal punten voor roken		
3. Alcohol	Ja/ Nee*	punten
Drink je meer dan 5 glazen alcohol per week?	NEE	20
Totaal aantal punten voor alcohol		

4. Voeding	Ja/ Nee*	punten
Eet je bijna elke dag gezond, volgens jou?	JA	2
Eet je minimaal 250 gram groente en 2 stuks fruit per dag?	JA	2
Eet je een keer per week vette vis (haring, makreel, zalm, tonijn)?	JA	2
Ervaar je regelmatig honger?	NEE	2
Snack je vaak ongezond?	NEE	2
Eet je uit emotie? (troost, verveling, vrolijk, verliefd, ("ik heb het verdiend"))	NEE	2
Ben je een gezelligheidseter?	NEE	2
Eet je veel kant-en-klaar producten?	NEE	2
Drink je iedere dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee?	JA	2
Totaal aantal punten voor voeding		18
5. Ontspanning, slapen en stress	Ja/ Nee*	punten
Werk je? En zo ja ben je blij met je werk? Zo nee, ben je blij dat je niet werkt?	JA	2
Zit je meer dan 3 uur per dag achter de computer (werk en privé)?	NEE	2
Kijk je meer dan 3 uur per dag TV?	NEE	2
Rijd je meer dan 2 uur per dag, 3 dagen/week in je auto?	NEE	2
Ben je vaak moe?	NEE	2
Heb je regelmatig last van piekeren/malen?	NEE	2
Slaap je tussen de 7-9 uur per dag?	JA	2
Heb je regelmatig last van stress?	NEE	2
Zorg je voor andere mensen? Kinderen? Mantelzorger?	NEE	2
Heb je mensen die je steunen in moeilijke tijden en waarop je kunt terugvallen?	JA	2
Neem je genoeg tijd voor ontspanning/ik-tijd?	JA	2

Totaal aantal punten voor ontspanning		22
TOTAAL AANTAL PUNTEN Optellen en BMI-verrekenen! (BMI > 25 = 10 punten aftrek - BMI > 30 = 20 punten aftrek)	Delen door 10 dan heb je jouw vitaliteitscijfer	