

Breng je gezondheid in kaart

Vul in wat je aan je gezondheid wil verbeteren en welk gedrag je gaat veranderen om dit te behalen. Geef vier weken lang per dag aan of je de verandering in je gedrag hebt volgehouden, en hoe goed je je voelt aan het einde van de dag (rood = zeer slecht; blauw = zeer goed). Bij de notities kun je aantekeningen maken over je gedrag en/of gevoel. Verbind na 4 weken alle stippen uit de kolom 'gedrag' met elkaar, en alle stippen uit de kolom 'gevoel' zodat er een grafiek ontstaat en kijk of je een patroon herkent tussen je gedrag, je gevoel en je notities.

Wat wil je verbeteren aan je gezondheid? (Voorbeeld: ik wil beter slapen.)
Wat ga je doen om deze verbetering in je gezondheid te behalen? (Voorbeeld: ik kijk na 9 uur niet meer naar beeldschermen.)

Week 1	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	notities	
GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL

Week 2	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	notities	
GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL

Week 3	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	notities	
GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL

Week 4	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag	notities	
GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL	GEDRAG	GEVOEL