

## ENQUÊTE STRESS & WELZIJN

### 1. Welk woord omschrijft uw levensstijl het best?

GEZOND  ACTIEF  ONDER STRESS

### 2. Ontbijt u elke ochtend?

JA, ELKE OCHTEND  NIET ALTIJD  BIJNA NOOIT

### 3. Zou u fitter willen zijn – meer energie willen hebben?

'S MORGENS  'S MIDDAGS  'S AVONDS

### 4. Doet u aan sport?

NEE, ZELDEN OF NOOIT  JA, RECREATIEF  JA, COMPETITIE

### 5. Bent u tevreden over uw gewicht?

JA  NEE → Wilt u:  afslanken  Aankomen Hoeveel kg? \_\_\_\_\_ kg.

### 6. Wilt u meer weten over volgende thema's

- Elke dag een ideaal ontbijt (volwaardig & klaar in minder dan 2 minuten)
- Meer vitaliteit | energie krijgen, op een gemakkelijke en gezonde manier
- Afslanken, zonder het lichaam uit te hongeren
- Sport, betere uithouding en recuperatie
- Aankomen in spiermassa, versterken
- Vitaal ouder worden; optimale voeding, meer energie, vitaliteit en concentratie

### Bent u gewoon nieuwsgierig of wilt u er serieus iets aan doen?

NIEUWSGIERIG  SERIEUS

Graag invullen in BLOKletters

NAAM & VOORNAAM \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

MAIL \_\_\_\_\_

BESTE TIJD VOOR CONTACT:  9-12u  13-16u  17-21u

**Gegevens t.b.v. de vetmeting:** lengte: \_\_\_\_\_ cm | gewicht: \_\_\_\_\_ kg | leeftijd: \_\_\_\_\_ jaar

Resultaat meting: \_\_\_\_\_% vet. \_\_\_\_\_kg vet BMI: \_\_\_\_\_ (voor uitleg zie onderstaande tabel)

Geslacht	Athletisch	Normaal	Te hoog!!	Risicofase
man	minder dan 10%	10 - 20 %	20 - 25%	25% en meer
vrouw	minder dan 20%	20 - 25%	25 - 30%	30% en meer