

WAAROM-LUKT-HET-NIET-CHECK (VRAGENLIJST)

NATASJA YOUNG MI | GEWICHTSCOACH

Vul onderstaande gegevens in en beantwoord alle vragen zo volledig mogelijk. Alleen dan kan ik jou duidelijk vertellen wat waarschijnlijk jouw grootste afvalblokkade is.

Ook vertel ik jou uiteraard graag hoe ik jou kan helpen om ervoor te zorgen dat jij die laatste kilo's alsnog kunt kwijtraken. Jij kan dit!

Geslacht: vrouw/man

Leeftijd:

Lengte in cm:

Gewicht in kg:

Welke hoofdmaaltijden eet je op een dag (omcirkel wat van toepassing is)?

- Ontbijt, lunch, avondeten
- Lunch en avondeten
- Ontbijt en lunch
- Ontbijt en avondeten

Hoeveel snackmomenten heb je op een dag (omcirkel wat van toepassing is)?

- 1
- 2
- Meer dan 2

Waar gaat jouw voorkeur naar uit (omcirkel wat van toepassing is)?

- Zoet
- Hartig
- Beide

Wanneer is jouw laatste eetmoment op een dag (omcirkel wat van toepassing is)?

WAAROM-LUKT-HET-NIET-CHECK (VRAGENLIJST)

- Na 18.00 uur
- Na 20.00 uur
- Na 22.00 uur

Hoeveel beweeg je op een dag (omcirkel wat van toepassing is)?

- Minder dan 30 minuten
- 30 minuten
- 1 uur
- Meer dan 1 uur

Doe je aan sport? Zo ja, welke soort activiteit (omcirkel wat van toepassing is)?

- Cardio
- Krachttraining
- Cardio en krachttraining
- Anders namelijk

Indien ja, hoe vaak sport je per week (aantal keren per week)?

Hoeveel uren slaap je per nacht (omcirkel wat van toepassing is)?

- Minder dan 8 uren
- 8 uren
- Meer dan 8 uren

Ben je recentelijk gestopt met roken? Zo ja, wanneer?

Drink je alcohol? Zo ja, wanneer drink je alcohol (omcirkel wat van toepassing is)?

- Door de week
- In het weekend
- Beide

Indien ja, hoeveel (aantal glazen alcohol per dag)?

WAAROM-LUKT-HET-NIET-CHECK (VRAGENLIJST)

Wat is jouw energieniveau momenteel (geef een cijfer 1 t/m 5. Waarvan 5 is uitstekend)?

① ② ③ ④ ⑤

Hoe ga je om met stress/(negatieve) emoties (omcirkel wat van toepassing is)?

- Ik ben een emotie-eter
- Het lukt mij om mijn gedachten/(negatieve) emoties vrijwel altijd goed te reguleren
- Ik ga lekker wandelen/sporten/iets leuks ondernemen

Datum: