

Patiënt: _____

Datum: ____ / ____ / 2026

1. GEZONDE VOEDING (VOEDINGSDRIEHOEK)

- ☐ Voeg dagelijks minstens **300 gram** groenten en **2 stuks** fruit toe aan het menu.
- ☐ Kies voor volkoren varianten (brood, pasta, rijst) en vervang rood vlees vaker door peulvruchten of vis.
- ☐ Beperk ultrabewerkte producten (frisdrank, fastfood, versnaperingen) tot maximaal **1 à 2 keer** per week.
- ☐ Drink voornamelijk water: streef naar **1,5 tot 2 liter** per dag.

Persoonlijk focusdoel: _____

2. BEWEGING & ZITTEN (BEWEGINGSDRIEHOEK)

- ☐ Beperk lang stilzitten: sta elke **20 tot 30 minuten** even op om te stretchen of te stappen.
- ☐ Matig intensief bewegen (bv. stevig wandelen, fietsen): minstens **30 minuten** per dag, **5 dagen** per week.
- ☐ Doe minstens **2 keer** per week spier- en botversterkende oefeningen.

Persoonlijk focusdoel: _____

3. SLAAP & MENTALE BALANS (GELUKSDRIEHOEK)

- ☐ Streef naar **7 tot 9 uur** slaap per nacht, met regelmatige bedtijden.
- ☐ Slaaphygiëne: géén schermen vanaf 1 uur voor het slapen; rustige, koele kamer.
- ☐ Plan dagelijks **15 tot 30 minuten** bewuste ontspanning of me-time in.
- ☐ Zorg voor betekenisvolle sociale contacten en praat over hoe het écht met je gaat.
- ☐ Probeer >2u per week in de natuur te verblijven (bv. boswandeling).

Persoonlijk focusdoel: _____

4. MINDER RISICOVOL GEDRAG

- ☐ Roken / vaperen / drugs afbouwen of stoppen: het gezonde doel is **0**.
- ☐ Beperk alcohol tot maximaal **10 standaardglazen** per week, met minstens **2 alcoholvrije dagen**.

Persoonlijk focusdoel: _____

OPVOLGING & AFSPRAKEN

Eerstvolgende controle afspraak: _____

Elke kleine stap is een overwinning voor je gezondheid. Verander gewoontes op jouw eigen tempo.