

Inleiding: Bij IRun2BFit gaat het om jouw lijfstijl. Lijfstijl bepaalt hoe je in je vel zit. Maar wat betekent lijfstijl eigenlijk voor jou? Vandaag gaan we daar eens wat dieper op in.

Doel: Inzicht krijgen in je eigen lijfstijl.

Tijd: 20 minuten

1. Wat betekent 'lekker in je vel zitten' voor jou?

2. Kun je een moment in de afgelopen weken beschrijven waarin je supergoed in je vel zat? Hoe kwam dat?

3. Kun je een moment in de afgelopen weken beschrijven waarin je minder goed in je vel zat? Hoe kwam dat?

4 a) Kun je bij de woorden hieronder een paar dingen bedenken die voor jou belangrijk zijn?

b) Vul de laatste twee woorden zelf in.

Vrienden : _____
Bewegen : _____
Ontspannen : _____
Familie : _____
Omgeving : _____
Voeding : _____
..... : _____
..... : _____

5. Een fitte lijfstijl houdt in dat je dingen doet die goed voor je zijn. Welke dingen uit de vorige vraag zorgen voor een fitte lijfstijl? Welke voor een minder fitte lijfstijl? Zet ze in de tabel hieronder

positieve bijdrage		negatieve bijdrage
	aan mijn fitte lijfstijl	

6. Noem drie voordelen van een fitte lijfstijl en leg ze uit.

1. _____

2. _____

3. _____

7 a) Kijk naar de plaatjes hieronder. Omcirkel het plaatje dat het beste past bij hoe jij op dit moment over jouw lijfstijl denkt.



7 b) Waarom heb je voor dit plaatje gekozen?



powered by NISB

[Doe de Personality Test](#) (duur 5 minuten)

Beweging is een belangrijk onderdeel van je lijfstijl. Volg de link om de Personality test te doen. Hiermee kun je zien hoe het op dit moment met jouw beweging staat.

8. Wat zegt de uitslag over jouw lijfstijl?
