

Persoonlijke gegevens:

1. Wat is je geslacht?
2. Wat is je leeftijd?
3. Wat is je woonplaats?
4. Wat is je woonsituatie? (alleenstaand, samenwonend met of zonder kinderen)

Traject (maak een keuze uit onderstaande gebieden, meerdere antwoorden mogelijk):

1. Sport/bewegen
2. Gezonde voeding
3. Afvallen/aankomen
4. Energie
5. Totale vitaliteit

Huidige situatie:

5. Wat is jouw huidige activiteit? (Denk aan werk, sport maar ook binnen het huishouden en of je veel wandelt of fietst)
6. Wat zijn jouw huidige eetgewoonten? Zijn er allergieën of intoleranties?
7. Geef een cijfer aan hoe je je nu voelt en een cijfer een hoe je je zou willen voelen.

Motivatie:

1. Met welke instelling werk jij aan jouw doel?
2. Is er een specifiek resultaat dat je wilt behalen? Zo ja welk resultaat wil je behalen?
3. Is het behalen van jouw resultaat voor jou tijdgebonden? Zo ja, hoeveel tijd?

Overig:

4. Wat belemmert je momenteel in het behalen van jouw doel?
-