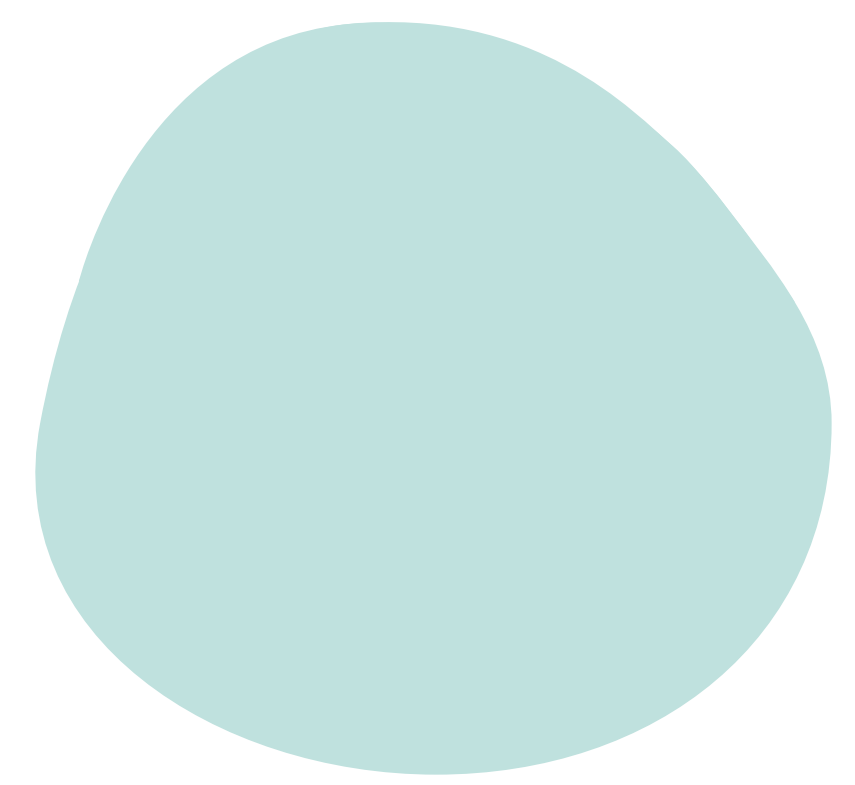


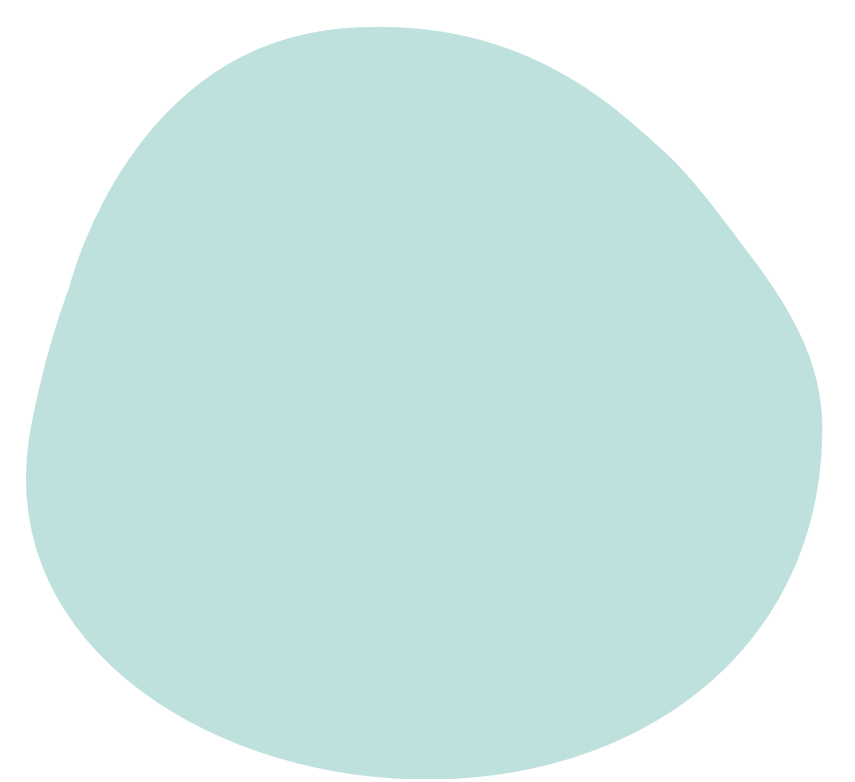
Doe Positief Gezond!

Self-care check in 5 minuten

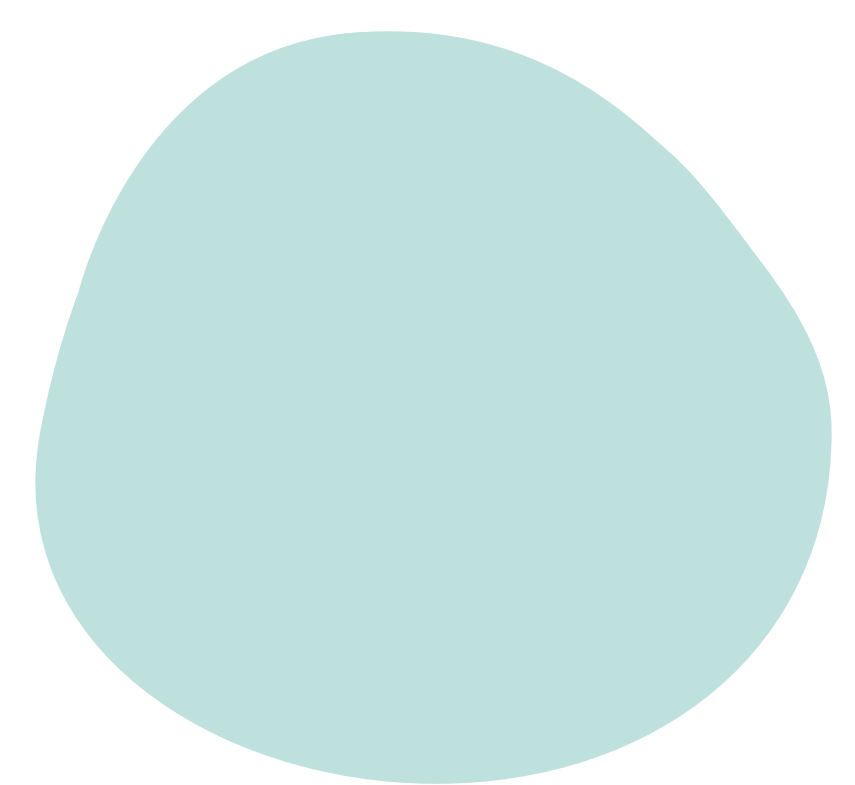
Heb ik goed en lang genoeg geslapen?



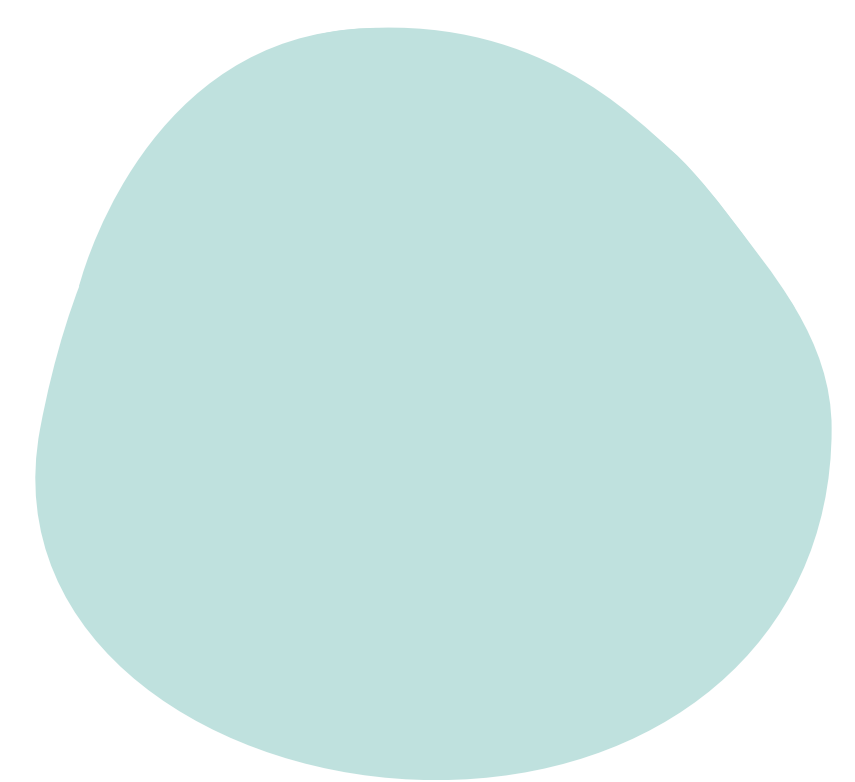
Heb ik voldoende beweging gehad en ben ik al buiten geweest?



Heb ik gezond gegeten en genoeg water gedronken?



Heb ik al een (klein) genietmomentje gehad vandaag?



Heb ik vandaag al iets voor een ander kunnen doen of een ander iets voor mij?



Meer weten over wat je zelf kunt doen?
Aan de slag met Jouw Positieve Gezondheid!

Doe mee!
**positief
gezond
zeeland.nl**





Aan de slag

met jouw

Positieve Gezondheid

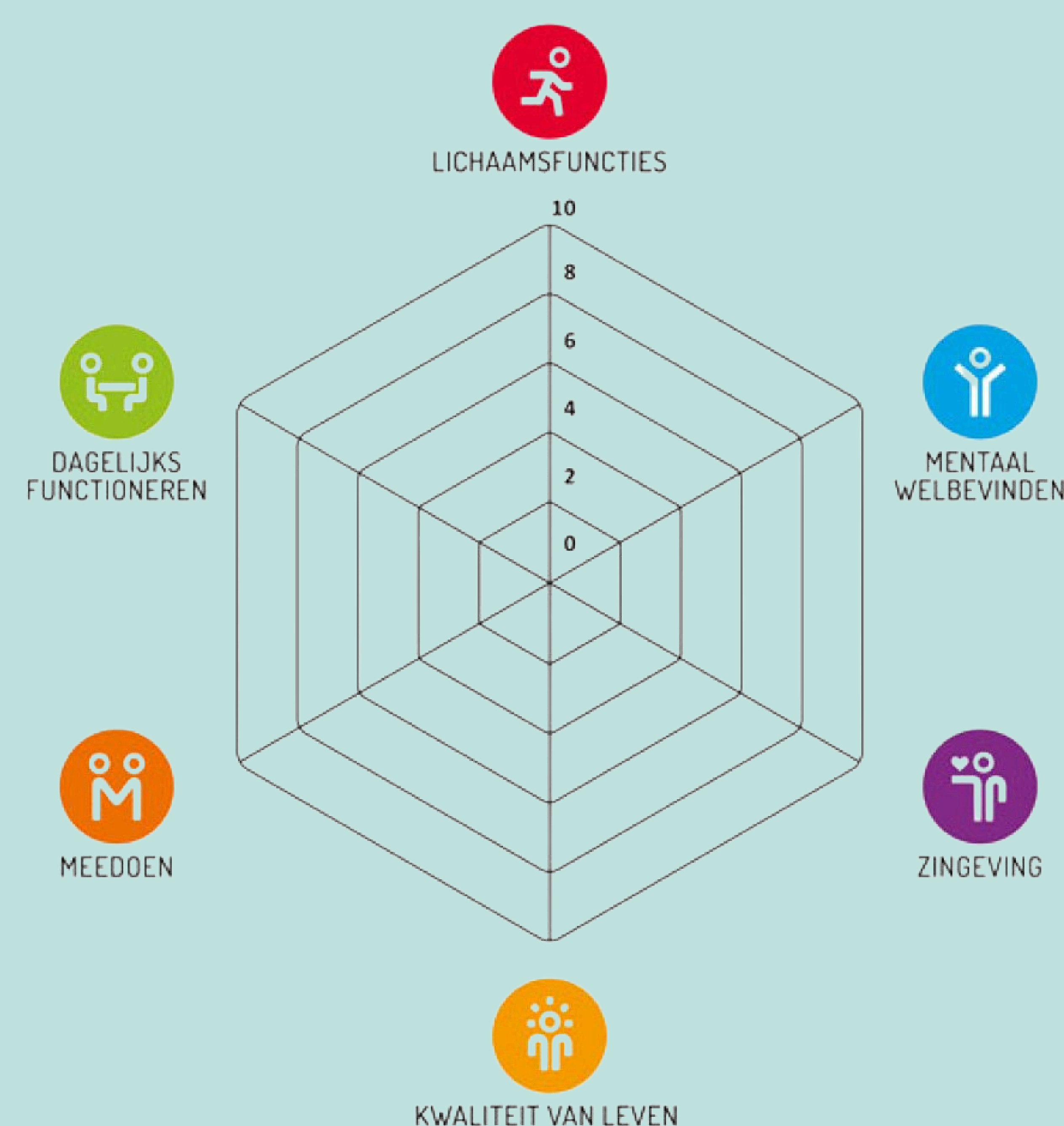
Begin eens met wat extra zelfkennis

Gezond en fit blijven zit hem in de kleine dagelijkse dingen. Goed voor jezelf en anderen zorgen, maakt je gezonder en gelukkiger! Bewegen, gezond eten en leuke dingen doen helpen daar bijvoorbeeld bij.

Het SPinnenweb

De vragenlijst van Mijn Positieve Gezondheid geeft inzicht in hoe jij vindt dat het met jou gaat binnen de volgende zes onderwerpen:

- Hoe het lichamelijk gaat
- Hoe het mentaal gaat
- Of je jouw leven zinvol vindt
- Of je een prettig leven hebt
- Of je meedoet in de maatschappij
- Hoe jouw dagelijks leven eruit ziet



Meer weten over Positieve Gezondheid?
Scan de QR-code of ga naar:
www.mijnpositievegezondheid.nl



Vul de vragenlijst in!