



Groen Gezond Gelukkig

O-meting

Naam: _____

Geboortedatum: _____

Datum van afname: _____

Ecologisch voetafdruk:

[Ontdek jouw verborgen impact op de planeet. \(myhiddenimpact.com\)](http://myhiddenimpact.com)

Gewicht:

Buikomvang: (beste is als buikomvang/lengte = < 0,5)

Bloeddruk:

Hartslag:

VAS-score formulier

Bent u uitgerust wakker geworden vanochtend?

Heel moe (0mm)	Heerlijk uitgerust (100 mm)
VAS-score: mm	

Hoe is uw conditie, voelt u zich fit, kunt u de dagelijkse bezigheden makkelijk aan?

Geen enkele puf (0mm)	Heel fit (100 mm)
VAS-score: mm	

Hoe is uw algemene geluksgevoel?

Geen geluksmomentjes (0mm)	Continue gevoel van geluk (100 mm)
VAS-score: mm	

Wat is uw gevoel van sociale betrokkenheid?

Gevoel van eenzaamheid (0mm)	Super sociale betrokkenheid (100 mm)
VAS-score: mm	

Herhaal de meting over 1 -2 – 3 maanden. Ga voor formulier naar de website