



# Groen Gezond Gelukkig

## Meting na 1 maand

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



# Groen Gezond Gelukkig

## Meting na 2 maanden

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	



# Groen Gezond Gelukkig

## Meting na 3 maanden

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