

LeefstijlCanvas

IK WEET HET

- Wat doe ik nu?
- Hoe is dat in vergelijking met de leefstijlrichtlijnen?
- Wat zijn de gezondheidsrisico's?



IK WIL HET!

- Wie wil ik zijn?
- Waarom wil ik veranderen?
- Wat zijn de kosten en baten?



IK MAAK EEN PLAN

- Wat wil ik bereiken?
- Wat ga ik daarvoor doen?
- Wat wil ik leren?
- Welke als-dan-plannen helpen mij bij het ontwikkelen van nieuwe gewoontes?



IK DOE HET

- Heb ik voldoende vertrouwen dat ik het kan?
- Welke vaardigheden heb ik nodig?
- Zijn er praktische barrières zoals tijd, prioriteit, vermoeidheid, geld of vergeten?

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Word ik voldoende gesteund door de mensen om me heen en wie steunen mij?• Hoe word ik tegengewerkt? | <ul style="list-style-type: none">• Hoe word ik thuis en buitenshuis in verleiding gebracht? |
|--|--|

IK BLIJF HET DOEN

- Wat kan ik leren van een uitglijder?

