

Doel

Grofweg een idee krijgen hoe het ervoor staat met je BRAVO-leefstijlgedragingen



Bewegen



Roken



Alcohol



Voeding



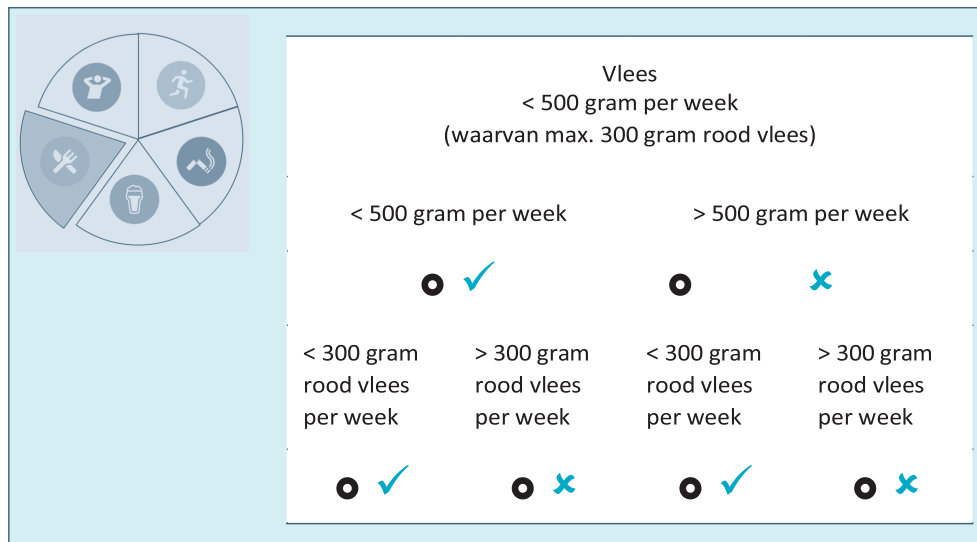
Ontspanning




Energiebalans


	<p>Minimaal 150 minuten matig intensieve inspanning</p>	<p>Minimaal 2x per week spier- en botversterkende activiteiten*</p>	<p>* Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen</p>	
	<input type="radio"/> x	<input type="radio"/> ✓	<input type="radio"/> x	<input type="radio"/> ✓
	<p>Niet roker</p>	<p>Roker</p>		
	<input type="radio"/> ✓	<input type="radio"/> x		
	<p>Alcohol gebruik</p>	<p>Max. 1 glas per dag</p>	<p>> 1 glas per dag</p>	
	<p>nee</p>	<p>ja</p>		
	<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> 😊	<input type="radio"/> ☹️

	<p style="text-align: center;">Groente</p> <p>< 250 gram groente > 250 gram groente</p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> ✘ <input type="radio"/> ✔ </p>																
	<p style="text-align: center;">Fruit</p> <p>< 2 porties fruit > 2 porties fruit</p> <p style="text-align: center;"> <input type="radio"/> ✘ <input type="radio"/> ✔ </p>																
	<table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th></th> <th style="text-align: center;">Volkoren</th> <th style="text-align: center;">Niet volkoren/wit</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brood</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✔</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✘</td> </tr> <tr> <td>Pasta</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✔</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✘</td> </tr> <tr> <td>Rijst</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✔</td> <td style="text-align: center;"><input type="radio"/> ✘</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">(Zilvervlies)</td> </tr> </tbody> </table>			Volkoren	Niet volkoren/wit	Brood	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘	Pasta	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘	Rijst	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘			(Zilvervlies)
	Volkoren	Niet volkoren/wit															
Brood	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘															
Pasta	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘															
Rijst	<input type="radio"/> ✔	<input type="radio"/> ✘															
		(Zilvervlies)															







Onverzadigde vetten ✓	Verzadigde vetten ✗
<input type="radio"/> Zachte margarine/halvarine	<input type="radio"/> Harde margarine
<input type="radio"/> Vloeibare margarine/bak- en braadvet	<input type="radio"/> Hard bak- en braadvet/frituurvet
<input type="radio"/> Olijfolie of zonnebloemolie	<input type="radio"/> Roomboter/kokosvet/palmolie



Geen Suikerhoudende dranken	Wel Suikerhoudende dranken
<input checked="" type="radio"/> ✓	<input type="radio"/> ✗

BMI < 18,5 Ondergewicht	BMI 18,5-25 Gezond gewicht	BMI 25-30 Overgewicht	BMI 30-40 Obesitas/ernstig overgewicht	BMI > 40 Morbide obesitas
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

