



Nieuwsgierig?
Scan de
QR-code
en vraag jouw
therapeut om
meer informatie

Leef!kaarten

JOUW LEEFSTIJL

WELKE KEUZES MAAK JIJ NU AL?

Leef!kaarten zijn kaarten die informatie geven over leefstijl. Ze zijn bedoeld voor iedereen die wil voelen hoe andere leefstijlkeuzes kunnen helpen bij het vitaal zijn. **Doe jij ook mee?**

Leef!kaarten zijn er
in de volgende categorieën:



Voeding



Bewegen



Mindset
& ontspanning



Slaap



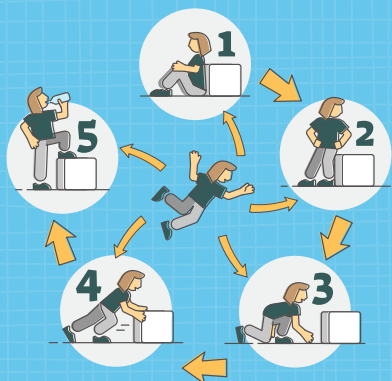
Duurzaam-
heid



” De kaarten rondom slaap hebben mij aangezet tot bewustwording en uiteindelijk ook verbetering. Ik heb de kaarten niet lang gebruikt, maar ze hebben wel effect gehad.

WIL JIJ LEKKERDER IN JE VEL ZITTEN?

DE LEEF!KAARTEN KUNNEN JE HELPEN!



De verschillende fases van gedragsverandering

(Nog) niet klaar voor verandering
Afwegen om wel te veranderen
Opstellen van een plan
Aan de slag met het plan
Volhouden van de verandering

In welke fase zit jij?
Scan de QR-code
en doe de check



” Ik heb de beweegkaarten veel gebruikt, omdat ze voor mij het eenvoudigst zijn om op te pakken.

Wat helpt jou om nieuw gedrag vol te houden?

Begeleiding	19,6%
Hulp van maatje	48,2%
Smart devices	35,7%
Voedings-app	21,4%
Anders	21,4%

VYTALE (LIM)BURGERS

powered by:



www.leefkaarten.nl

