

Doel

Grofweg een idee krijgen hoe het ervoor staat met de BRAVO-leefstijlgedragingen van jouw cliënt.



Bewegen



Roken



Alcohol



Voeding




Ontspanning



Energiebalans

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



Groente


< 250 gram groente > 250 gram groente

✘
 ✔

Fruit

< 2 porties fruit > 2 porties fruit

✘
 ✔




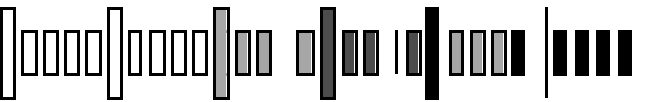
	Volkoren	Niet volkoren/wit
Brood	<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘
Pasta	<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘
Rijst	<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘
		(Zilvervlies)

Vlees
 < 500 gram per week
 (waarvan max. 300 gram rood vlees)

< 500 gram per week		> 500 gram per week	
<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘	<input type="checkbox"/> ✘	<input type="checkbox"/> ✔
< 300 gram rood vlees per week	> 300 gram rood vlees per week	< 300 gram rood vlees per week	> 300 gram rood vlees per week
<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘	<input type="checkbox"/> ✔	<input type="checkbox"/> ✘

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

	<p>Geen Suikerhoudende dranken</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> ✓</p>	<p>Wel Suikerhoudende dranken</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> ✗</p>
---	---	--

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

