



Zelfscan Feniks Food

Met Feniks Food start je met een nieuwe manier van eten. Gevarieerde maaltijden vol essentiële bouwstoffen. Glutenvrij, lactosevrij en vrij van geraffineerde suikers. Motivatie en discipline zijn belangrijk als je jouw voedingspatroon een maand wilt veranderen.

Ik wil je daarom vragen om voorafgaand aan de start van deze cursus over de onderstaande vragen na te denken en jouw antwoorden in te vullen.

Daarnaast is het goed om jouw lichamelijke gesteldheid vooraf vast te leggen, zodat je naderhand jouw vorderingen kunt zien. Vaak ben je achteraf vergeten welke kleine ongemakken je voorheen had. In bijgevoegde tabel kun je de veranderingen bijhouden. Aan het eind van de maand zullen we daarom terugblikken op deze vragenlijst.

Hoe belangrijk is gezondheid voor je? Leg uit.

.....

.....

.....

Voel je je gezond? Of heb je bepaalde klachten? Leg uit.

.....

.....

.....

Wat hoop je met Feniks Food te bereiken?

.....

.....

.....

Wat is jouw doelstelling voor de komende periode?

.....

.....

.....

Balanswiel

Sta je wel eens bewust stil bij hoe het nu eigenlijk écht met je gaat?

Ik wil je vragen om onderstaande '0-meting' in te vullen. Het balanswiel bestaat uit verschillende vlakken in jouw leven, daarmee kunnen we in kaart brengen waar je grootste kansen en ontwikkelpunten liggen.

Je opdracht is om de komende tijd bewust stil te staan bij je gezondheid en je energie niveau. Na afloop van de training vullen we het balanswiel opnieuw in.

Succes!

Vul hier onder jouw score in op een schaal van 0 tot 10. Een kleine toelichting bij de punten:

- je huidige energie niveau
- je stemming/ humeur
- zingeving: in hoeverre vindt je dat je je leven op een zinvolle manier besteedt?
- sociaal: besteedt je voldoende tijd aan vrienden en sociale omgang?
- liefdesleven: investeer je tijd in je partner en de liefde?
- persoonlijke groei: tijd die je investeert aan lezen van boeken of het volgen van workshops of trainingen
- werk: hoe tevreden ben je over je werk?
- eigen weg: in hoeverre durf jij af te wijken van 'mainstream' en je eigen weg te volgen?

