Conclusie leesfstijlanalyse

Naam: Mick Bolland

Klas: 1R

Leerlingnummer: 414247

**Uitkomsten testen**

Beweging; Volgens alle drie de testen die ik heb gedaan beweeg ik ruim voldoende voor iemand van mijn leeftijd, het minimum bedraagt 150 minuten per week, met mijn ruim vijf uur per week kom ik hier makkelijk aan.

Roken; Bij beide testen zakte ik hier, de norm voor roken is dat je niet mag roken, ik rook dagelijks en ongeveer een pakje per drie dagen.

Alcohol; Volgens beide testen is de maat hier voor iemand van mijn leeftijd en geslacht maximaal twee glazen alcohol per dag. Ik drink niet dus dat zit helemaal goed.

Voeding; Volgens alle drie de testen die ik gedaan heb eet ik et weinig fruit, ik eet nauwelijks fruit en zou eigenlijk 2 à 3 stuks per dag moeten eten. Daarnaast eet ik te weinig groente, ik eet ongeveer drie opscheplepels groente per dag, dit zou volgens één van de testen vier lepels moeten zijn. Echter, dit is een beetje een grijs gebied aangezien een andere test weer drie opscheplepels aan gaf. Tevens zou ik volgens de leefstijltest meer vezels moeten eten, ik twijfel alleen wel of dit correct is aangezien ik bijna een heel bruin brood op een dag eet en ik bij de test slechts negen of meer broodjes in kon vullen.

Ontspanning; Ik zou wat meer moeten ontspannen, ik maak me soms te druk om problemen die er helemaal niet zijn.

**Conclusie**

Concluderend uit de leefstijltest kreeg ik dat ik tamelijk gezond leef, echter zijn er nog wel wat verbeterpunten die andere tests bevestigen. Ik moet stoppen met roken en meer fruit eten, daarnaast ook meer ontspannen.

Wat wel goed is is de mate van beweging die ik ondervind, de hoeveelheid inname qua energie en het niet drinken van alcohol.