Leefstijlanalyse

**De peilers onder het leefstijlprogramma ‘Je lichaam natuurlijk in balans’ van Gezond & Weldoen komen voort uit wetenschappelijk onderzoek, dat aantoont dat het naleven van de zogeheten ‘BRAVO-factoren’ daadwerkelijk bijdraagt aan een gezonder, fitter, kwalitatief beter en zelfs ook langer leven.**

Bron: <http://www.gezondenweldoen.nl/blog/2013/05/fundament-je-lichaam-natuurlijk-in-balans-wetenschappelijk-onderbouwd>

De BRAVO-factoren, als leidraad voor een gezonde leefstijl genoemd door ondermeer ook het  Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, staan voor de **B** van voldoende Bewegen (elke dag minimaal een halfuur matig tot intensief), de **R** van niet Roken, de **A** van matig met Alcohol, de **V** van gezonde Voeding, en de **O** van Ontspanning en herstel.

**B (beweging)**

Leefstijltest

Bij de leefstijltest kwam naar voren dat een volwassen persoon per week minimaal 150 minuten (2,5) uur aan (matig) intensieve beweging moet doen.

 Aan deze norm voldoe ik ruim, met meer dan 5 uur per week.

[Www.tesjeleefstijl.nl](http://Www.tesjeleefstijl.nl)

Norm: Voor jongeren ouder dan 18 jaar geldt een iets andere regel. Je scoort goed als je een half uur per dag beweegt en drie keer per week flink gaat sporten. Sportles op school telt natuurlijk mee. Je scoort minder goed als je niet toekomt aan de regel van dagelijks een half uur of uur bewegen en drie keer per week flink sporten.

Aan deze norm voldoe ik, ik heb elke dag ruim een halfuur lichaamsbeweging en heb meer dan drie keer per week een zware lichamelijke inspanning.

<http://tests.psychologiemagazine.nl/Gezondheid/Test%20genoeg%20bewegen>

U beweegt genoeg voor een goede gezondheid

De norm voor volwassenen is een half uur tenminste matig intensieve lichamelijke activiteit op minimaal vijf, maar bij voorkeur alle dagen van de week.

Hoe goed beweegt u in vergelijking met anderen?

68% beweegt net als u óf 5 keer per week matig intensief (61%) of 3 keer per week zwaar intensief (24%). 32% beweegt onvoldoende.

**R (roken)**

[Www.tesjeleefstijl.nl](http://Www.tesjeleefstijl.nl)

De R staat voor niet roken, aan deze norm voldoe ik niet, ik rook dagelijks.

Leefstijltest

Volgens de leefstijltest voldoe ik niet aan de norm van niet roken, ik rook dagelijks.

**A (alcohol)**

[Www.testjeleefstijl.nl](http://Www.testjeleefstijl.nl)

De norm voor alcoholgebruik voor mensen boven de 18 jaar is niet meer dan twee glazen alcohol per dag, aan deze norm voldoe ik ruim aangezien ik niet drink.

Leefstijltest

Volgen de leefstijltest is de norm voor alcoholgebruik niet meer dan twee glazen alcohol per dag, hier voldoe ik ruim aan aangezien ik niet drink.

[Www.drinktest.nl](http://Www.drinktest.nl)

U hebt het eerste gedeelte van de vragenlijst ingevuld. Uit uw antwoorden blijkt, dat u in een typische week geen alcohol drinkt. Als u vrijwel nooit alcohol drinkt, is deze test voor u niet erg zinvol omdat ze is gemaakt voor mensen die wel eens alcohol drinken. Wanneer u wel eens alcohol drinkt, zou u de vragen nog eens kunnen invullen, uitgaande van een week waarin u wel alcohol heeft gedronken.



**V (voeding)**

Leefstijltest

Bij de leefstijltest kwam het volgende naar voren; ik eet al gezond als het gaat om; verzadigd vet, suiker, ontbijt.

Kwa fruit mag het wat anders, ik voldoe niet aan de 2 stuks fruit per dag, maar kom maximaal op 1 à 2 keer in de week.

Ook eet ik te weinig groenten, ik zou per dag 2 ons groente moeten eten, terwijl ik nu op ongeveer 150 gram per dag uit kom.

Ik moet meer vezels gaan eten (meer volkorenproducten en granen etc.).

Ik moet ook wekelijks vis gaan eten, dit komt nu op misschien een keer per maand.

[Www.testjeleefstijl.nl](http://Www.testjeleefstijl.nl)

Norm: Je scoort goed als je dagelijks ontbijt, drie tot vier opscheplepels groenten en twee stuks fruit eet. Gezond eten is ook gevarieerd eten.

Volgens deze norm voldoe ik niet aan een goede score, ik eet niet genoeg fruit. Ik eet daarnaast wel gevarieerd en ontbijt elke dag, ook voldoe ik aan de drie tot vier opscheplepels groente per dag.

**O (ontspanning)**

<http://www.onvz.nl/zorg.htm?ch=def&id=resultaten-verbeteren-ontspanning>

Hoewel voldoende en goede ontspanning van essentieel belang is voor ieders gezondheid zijn er nauwelijks praktische normen of richtlijnen voor de hoeveelheid en kwaliteit van ontspanning die nodig is voor het behouden van een goede gezondheid. De belangrijkste reden hiervoor is dat stress- en ontspanningsprocessen sterk individueel bepaald zijn. Zo kan de een zich beter ontspannen dan de ander, en zich dus sneller en beter herstellen. De ander gaat weer effectiever om met stress waardoor hij minder spanning opbouwt en dus minder herstelbehoefte heeft. Verder hebben mensen zichzelf uiteenlopende methodes eigengemaakt om zich te ontspannen, met ieder zijn eigen specifieke gezondheidseffecten. Voor ontspanning kan dan ook niet, zoals bij bewegen (aantal minuten per dag en de intensiteit) of bij voeding (calorieën, voedingsstoffen en maaltijdmomenten per dag) eenvoudig aangeven worden hoe lang en hoe diep de ontspanning moet zijn. Dit alles maakt het dus lastig om eenduidige richtlijnen voor ontspanning te geven. Wat altijd geldt, is dat mensen zich regelmatig en goed moeten ontspannen om de batterijen weer volledig op te laden.

Ik voldoe hier niet echt aan, ik neem vaak veel te weinig rust en laat soms ook teveel mentale spanning op komen.

<http://www.cz.nl/cz-bravo-wijzer.pdf>

De kern van een op ontspanning en stresspreventie gericht beleid, houdt rekening met de 'fit' tussen persoon, taak en omgeving. Werknemers maken het verschil als een organisatie zich wil onderscheiden op een steeds meer concurrerende markt. Veranderingen binnen bedrijven, zoals fusies, reorganisaties, maar ook een ontwikkeling naar een meer dienstengerichte economie en het werken onder tijdsdruk, geven noodzaak ook aandacht te hebben voor mentale gezondheid van werknemers.

Een andere noodzakelijke reden is dat 1 op de 10 mensen te maken heeft met psychische klachten, ook op het werk. Daarvan belandt 1 op de 3 mensen in de WIA als gevolg van psychische problematiek

Er is ook een relatie met leefstijlgedrag en verzuim. Mensen die zich onder druk voelen staan, nemen geen tijd om te sporten of op een andere manier te ontspannen. En vertonen vaak 'compensatiegedrag' in de zin van meer roken en drinken. Het laatste kan zeker gevolgen hebben voor het functioneren op het werk. Het is van belang om andere leefstijlfactoren in acht te nemen binnen het op ontspannen te richten beleid.

Ik laat soms teveel spanning in me en zorg niet dat het verdwijnt, dit levert soms veel stress en slaapproblemen op.

**BMI-test**

Ik heb een BMI van 18,7. Dit valt nog binnen de grenzen van een goed gewicht, echter het zit dicht tegen de grens van te licht aan, wat 18,5 is.

