

# GEZONDHEIDS CHECKLIST

Tijdens lockdown Coronavirus  
(COVID-19)

- Deze checklist geeft je een overzicht en helpt je motiveren naar een gezonde dag.
- Gratis begeleiding bij het plannen van je gezonde gewoonte? Maak een afspraak via [www.karenavs.com](http://www.karenavs.com)



## Beweging

- Ik heb 30 minuten gewandeld
- Ik ken enkele oefeningen om thuis binnen te bewegen
- Als ik naar buiten ga, houd ik 1.5m afstand van anderen. Maak er een uitdaging van: tel hoeveel mensen je hebt beschermd tijdens je tocht!



## Voeding en drinken

- Bij elke maaltijd eet ik groenten en/of fruit
- Ik varieer groenten & fruit
- Ik drink minstens 6 glazen water per dag



## Ontspanning

- Ik voel me trots dat ik vandaag een uitgesteld klusje heb gedaan
- Ik weet wat ik kan doen, waar en wanneer ik kan ontspannen doorheen de dag (apart of samen met de gezinsleden)



## Sociaal contact

- Ik heb een berichtje naar een vriend(in) gestuurd
- Ik heb gebeld (of videocall) met de (groot)ouders
- Ik bescherm anderen door afstand te houden



## Routine

- Ik heb duidelijke afspraken gemaakt met de andere gezinsleden over het verloop van de dag (werkdag/weekend)
- Er is een apart moment of ruimte vrij gemaakt om even alleen te kunnen zijn als het moeilijk gaat



## Thuiswerk

- Ik heb mijn werkruimte zo ergonomisch mogelijk ingericht
- Elk uur doe ik stretchoefeningen als beweging
- Ik zet een glas water naast me ipv een flesje. Zo sta ik wat vaker recht om water te halen

Mijn motivatie: Ik wil gezond zijn om samen met mijn gezin vlot doorheen deze periode te geraken.  
Mijn hulpmiddel: quote: "setting goals is the first step in turning the invisible into the visible"