

# Leef jij in een blue zone? Score jezelf!

## Sprookjes bestaan!

Er zijn plaatsen waar mensen langer leven en gelukkiger én gezonder zijn... Echt! Vaak liggen ze aan zee. Daarom noemen we dat 'blue zones'. De zee speelt hierbij misschien een rol. Maar belangrijker is de levenswijze van deze mensen. 9 dingen vallen hierin op.

## Score jezelf!

Lijkt jouw leven op een blue zone? Score jezelf! En geef ook aan op welke punten jij meer in een blue zone zou willen leven. Mogelijk heb je ook al ideeën hoe?!

| De 9 plussen van een blue zone                     | Jouw persoonlijke score op deze punten (0-10) | Welke score zou je willen bereiken? (0-10) | Hoe zou je dat kunnen realiseren? |
|--|---|--|-----------------------------------|
| 1. Regelmatig bewegen                              |   |  |                                   |
| 2. Een doel of passie hebben                       |   |  |                                   |
| 3. Af en toe rustig aan doen                       |   |  |                                   |
| 4. Jezelf maximaal 80% vol eten                    |   |  |                                   |
| 5. Vooral plantaardig voedsel en weinig vlees eten |   |  |                                   |
| 6. Een beetje wijn drinken                         |   |  |                                   |
| 7. In een gezonde omgeving verblijven              |   |  |                                   |
| 8. Spiritueel zijn                                 |   |  |                                   |
| 9. Veel met familie en vrienden samen zijn         |   |  |                                   |

## Inspiratie?

En? Heb jij concrete ideeën om je leven mooier en leuker te maken en meer te veranderen in een blue zone? Ga er wat mee doen! Je vergroot dan ook de kans op een langer, gelukkiger én gezonder leven!



iza

BeLife

\*De workshop wordt verzorgd door BeLife.