**Beantwoord de vragen bij het document: *“Wat is vitaliteit? En hoe word en blijf je vitaal?”***

Maak je antwoorden **vet en rood**.

Voor het lezen:

Waar denk je dat de tekst over gaat? Hoe weet je dat?

Albert Sonnevelt heeft een artikel geschreven *“Wat is vitaliteit? En hoe word en blijf je vitaal?”*. We gaan zometeen gezamenlijk het eerste deel van de tekst lezen en je beantwoord zelf de vragen om deze tekst je meer eigen te maken en een eigen kijk te krijgen op wat vitaliteit voor jou betekent.

Vraag 1. De eerste alinea *“Wat is vitaliteit nu eigenlijk?”* geeft vier onderdelen waar vitaliteit volgens hem uit bestaat. Welke zijn dit?

|  |
| --- |
| 1.2.3.4. |

Vraag 2a. Beschrijf van de volgende vier woorden wat jij hieronder verstaat:

|  |
| --- |
| 1. fysiek:
2. mentaal:
3. emotionele ontwikkeling:
4. zingeving:
 |

Vraag 2b. Hoe verhoudt vitaliteit zich tot het fysieke en mentale aspect, de emotionele ontwikkeling en zingeving?

|  |
| --- |
|  |

**We lezen nu de rest van het artikel “T*ips voor vitaliteit”*.**

Vraag 3. Beschrijf per tip wat jij al goed doet.

|  |
| --- |
| Stop met stressen: Slaap genoeg: Ga meer bewegen: Eet gezond en bewust: Sta positief in het leven: |

Vraag 4. Beschrijf per tip waar je nog aan zou kunnen werken.

|  |
| --- |
| Stop met stressen: Slaap genoeg: Ga meer bewegen: Eet gezond en bewust: Sta positief in het leven: |

Vraag 5. Beschrijf per tip welke minder goede gewoonte je echt niet gaat veranderen. Waarom niet?

|  |
| --- |
| Stop met stressen: Slaap genoeg: Ga meer bewegen: Eet gezond en bewust: Sta positief in het leven: |