



## Hey, hoe staat het met jouw gezondheid?



Er zijn misschien van die dagen dat je niet helemaal lekker in je vel zit. Wat doe je dan? Gebruik de jongerentool, bekijk jouw score en kom er in een paar minuten achter hoe je ervoor staat.



# De jongerentool laat zien waar jouw gezondheid over gaat en inspireert je om dit op jouw manier te verbeteren:

Ga je voor een killerbody, mindful yoga of het bos in met je hond?



Wil je boksen of liever klimmen, skaten, racen of naar het strand met je vrienden?

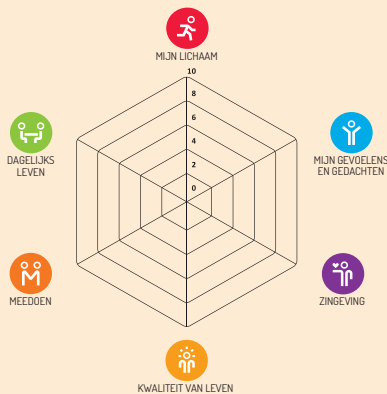


Misschien voel je je al een stuk beter na een gesprek met een vriend of vriendin?

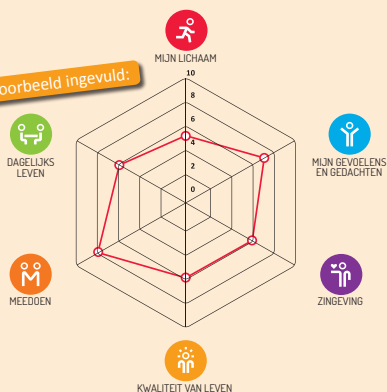


# Test je eigen Positieve Gezondheid!

Geef je gezondheid een cijfer van 1 tot 10 en probeer het spinnenweb hieronder uit.



Voorbeeld ingevuld:



## Scan de QR-code en doe de test online!



Gezondheid gaat er namelijk ook om hoe je je voelt! Of je vrienden langskomen, of je samen leuke dingen onderneemt, of je kan zorgen voor jezelf, vertrouwen hebt in de toekomst en kan omgaan met verandering. Deze brede kijk heet 'Positieve Gezondheid'.

Meer weten?  
Breng je gezondheid in kaart met de jongerentool:  
<https://jongeren.mijnpositievegezondheid.nl>