

## Vorbereidingsopdracht Netwerkweek

Deze netwerkweek gaat ook over leefstijl. Ter voorbereiding daarop voer je onderstaande opdrachten uit.

1. Bekijk de website en denk na over wat voeding, bewegen en gevoel voor jou betekent?
2. De komende week ga je je bewust worden van jouw eet-, beweeg- of mindpatroon.  
Kies één van de opdrachten om komende week uit te voeren:
  - A. Food / Voeding: Hoeveel suiker gebruik jij? Houd een week bij hoeveel suiker je gebruikt. Lees op elk etiket hoeveel vetten, koolhydraten (waarvan suikers) jouw eten / snacks bevat.
  - B. Move / Bewegen: hoeveel beweeg jij? Installeer een app en houd een week bij hoeveel je beweegt.
  - C. Mind / Gevoel: Hoe druk heb jij het? Hoeveel rust ervaar jij in je hoofd? Zet één week lang je social media uit en houd in een dagboek bij hoe je je daarbij voelt.

Verwerk bovenstaande opdrachten in een schema en lever deze samen met je reflectieopdracht in bij je LOB-er.