

- conditie
- gewicht
- bloeddruk
- kleding

- werk
- relatie(s)
- sociale contacten
- vakanties

- beweging
- zelfvertrouwen

Zo is mijn leven over 5 jaar als ik **niets verander**

Zo is mijn leven over 5 jaar als ik nu stap voor stap
gezonder ga leven en ga afvallen.