



Jan Voorbeeld

Vitaliteitscheck

Opdrachtgever
ixly ontwikkel/test

Adviseur
Voorbeeld Adviseur

Datum



Uw resultaten

Fysieke Fitness



Mentale Fitness



Gewoonten



de resultaten worden weergegeven op een schaal van 1 tot 5.

Toelichting

Fysieke Fitness geeft de mate aan waarin u lichamelijk vitaal bent. Aspecten zoals gezondheid, gewicht en energie bepalen de hoogte van uw score.

Over het algemeen genomen kunnen we zeggen dat uw fysieke fitness bovengemiddeld is. De volgende aspecten hebben bijgedragen aan uw totaalscore:

Op energie scoort u bovengemiddeld. Uw score op gezondheid is zeer goed. U geeft aan een heel gezond gewicht te hebben.

Mentale Fitness geeft aan in hoeverre u veerkrachtig bent, van het leven geniet, en goed met stress omgaat.

Over het algemeen is uw mentale fitness vrij hoog. Deze score is tot stand gekomen op basis van de volgende uitkomsten:

U geeft aan weinig stress te ervaren. Uw score op levensvreugde is zeer hoog. Op mentale veerkracht scoort u boven gemiddeld.

Dit zijn goede gewoonten, waar u vooral mee door moet gaan:

- U heeft een goed voedingspatroon.
- U doet voldoende aan beweging.
- U heeft een goede nachtrust.

Dit zijn minder goede gewoonten die er voor zorgen dat uw vitaliteit niet optimaal is:

- U geeft aan wel eens drugs te gebruiken.
- U heeft aangegeven dat u rookt.

Tips

- Eet iedere dag 2 ons groenten en 2 stuks fruit.
- Iedere dag voldoende water drinken draagt eraan bij dat u zich goed voelt.
- Dagelijks roken heeft ernstige gevolgen voor uw gezondheid. Bespreek met uw huisarts wat voor u de beste manier is om te stoppen.
- Zelfs incidenteel drugsgebruik heeft zowel mentale als fysieke gevaren. Laat u informeren over de risico's en de mogelijkheden om te stoppen.

Disclaimer en copyright

De geldigheidsduur van deze rapportage is conform NIP richtlijnen maximaal twee jaar, omdat mensen in de loop der tijd kunnen veranderen.

Dit geautomatiseerde rapport geeft een beschrijving van persoonlijkheidseigenschappen welke voortkomen uit de gegeven antwoorden. De subjectieve aard van beoordelingen gebaseerd op vragenlijsten moet bij de interpretatie van de data in beschouwing worden genomen. De testleverancier kan daarom geen verantwoordelijkheid aanvaarden voor de juistheid van de resultaten en beschrijvingen.

© 2014-2022 Ixly. Het intellectueel eigendom en copyright van de testen en rapportages berust bij de testleverancier. Opdrachtgevers en cliënten mogen deze voor intern gebruik kopiëren.