

Vital10 begeleide zelfmanagement aanpak voor gedragsverandering'

Stap 1: In kaart brengen gezondheid & bewustwording

Stap 2: Doel en focus kiezen

Stap 3: Concreet maken

Stap 4: Beloning in het vooruitzicht

Stap 5: Monitoren

Stap 6: Tussen-evaluatie

Stap 7: Beloning

Stap 8: Hoe door?

Stap 9: Reflectie

Stap 10: Nieuw doel, verder werken aan je gezondheid

