

Benieuwd wat jij ontdekt?

Al meer dan 525.000 Nederlanders deden de check. In een paar stappen weet jij ook hoe je ervoor staat, en waar voor jou de kansen liggen.



**Een dezer dagen staat
je uitnodiging in je mail.
Pak die kans, voor jezelf.**

Meer informatie:
persoonlijkegezondheidscheck.nl

Even checken. Hoe sta jij ervoor?

Dankzij je werkgever kun je nu gratis de Persoonlijke Gezondheidscheck doen.



Wat levert het je op?

Hoe gezond ben je eigenlijk? Dat weet je pas als je het meet. Soms krijg je bevestiging dat het goed gaat. Soms ontdek je iets waar je nog niet bij stilstond: hoge bloeddruk, oplopende stress, een stijgend cholesterol. Dingen die sluimerend beginnen, en die je zelf kunt beïnvloeden, als je weet dat ze er zijn.

Met de Persoonlijke Gezondheidscheck ontdek je wat goed gaat én waar kleine veranderingen je al veel energie en gezondheidswinst opleveren. Zie het als een APK voor je lijf en geest.

Na de check:



64%

voelt zich gemotiveerd om gezonder te leven



76%

past het eetpatroon aan



59%

gaat meer bewegen

"Ik dacht dat ik overal groen zou scoren, tot ik ontdekte dat mijn cholesterol te hoog was. Dat was confronterend, maar precies wat ik nodig had om stappen te zetten."

Myrthe (33)

Zo werkt het



Stap 1

Je vult online een vragenlijst in over je leefstijl, je werk en je gezondheid.



Stap 2

Je ontvangt de checkbox thuis en doet de metingen wanneer het jou uitkomt. Liever hulp bij de vingerprik? Loop dan binnen bij het inloopcheckpoint op je werk, waar een specialist je helpt.



Stap 3

Een paar dagen later ontvang je je persoonlijke rapport. Je ziet in één oogopslag hoe je ervoor staat, wat je risico's zijn en krijgt concrete tips om mee aan de slag te gaan.



Stap 4

Wil je je resultaten laten toelichten? Plan een kort, vrijwillig gesprek met een (leefstijl)arts of verpleegkundige.