persoonlijke
gezondheidscheck

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.

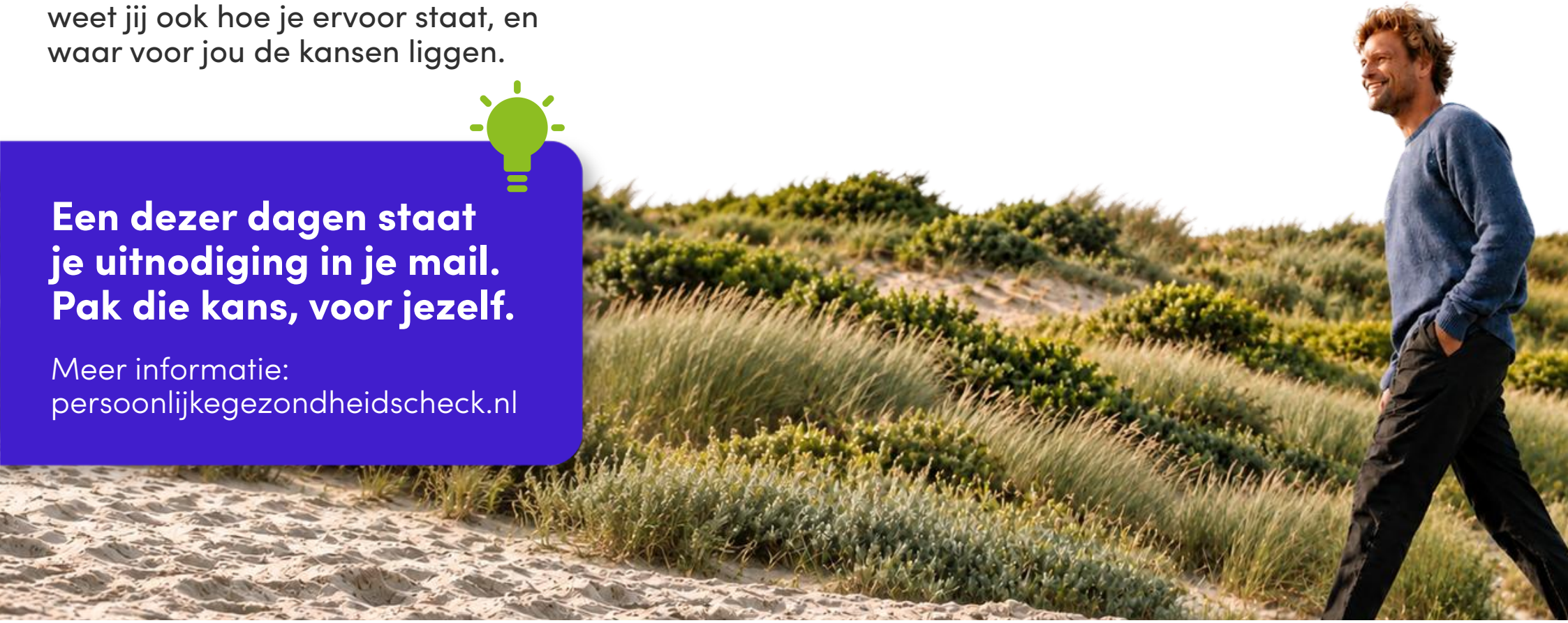
Een dezer dagen staat je uitnodiging in je mail. Pak die kans, voor jezelf.

Meer informatie:
persoonlijkegezondheidscheck.nl

persoonlijke
gezondheidscheck

Even checken. Hoe sta jij ervoor?

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



persoonlijke
gezondheidscheck

gratis • vrijwillig • vertrouwelijk

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 komt langs bij het checkpoint op je werk. Een specialist voert daar de metingen voor je uit.

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.

Jouw persoonlijke resultaten worden nooit gedeeld met je werkgever.