

Vragenlijst Viva

– Slaap goed, relax en wees gelukkig

SLAAP

	Altijd	Regelmatig	Soms	Nooit
Ik vind het moeilijk om 's avonds in slaap te vallen				
Ik word vroeg wakker				
Ik word wakker en ik voel mij nog steeds moe				

STRESS

Ik vind het moeilijk om te relaxen en om in het moment te zijn				
Ik maak mij zorgen over de toekomst				
Ik ben te zelf kritisch				
Ik voel mij gestresst				

STEMMING

Ik voel mij teneergeslagen en verdrietig				
Ik vind het moeilijk om enthousiast te zijn				
Ik heb het gevoel dat ik niets heb om naar uit te kijken				

TOTALE SCORE				
---------------------	--	--	--	--

1 of meer **ALTIJD** – gebruik de producten
4 of meer **REGELMATIG** – gebruik de producten
7 of meer **SOMS** of **REGELMATIG** – gebruik wanneer nodig

ENIG ANDERE COMBINATIES

– Waarschijnlijk geen behoefte hieraan, maar je kan het product altijd gebruiken wanneer de situatie zich voordoet.



Als jouw score Altijd en Regelmatig is in de **SLAAP CATEGORIE**, gebruik Viva dan meestal in de avond.

Als jouw score Altijd en Regelmatig is in de **STRESS CATEGORIE**, gebruik Viva dan zowel in de ochtend als in de avond.

Als jouw score Altijd en Regelmatig is in de **STEMMINGSCATEGORIE** gebruik Viva dan meestal in de avond.

Je kan deze test opnieuw doen na één week en nog een keer na een maand om te zien of jouw stemming, jouw stress level of jouw slaappatronen verbeterd zijn.