

Pubquiz

Geef je vitaliteit een boost!

Uitleg

1. De quizmaster zal de vraag presenteren.
2. Beantwoord de vraag zo goed mogelijk.
3. De quizmaster onthult het juiste antwoord na het beantwoorden van elke vraag.
4. Noteer je score na elke vraag en houd bij hoeveel vragen je juist hebt beantwoord.

1. Wat is de definitie van vitaliteit?

A. De mate van levenskracht en energie

B. Hoe sterk je in de sportschool bent

C. Hoeveel je elke nacht slaapt



A. De mate van levenskracht en energie

Vitaliteit is levenskracht. Als jij je vitaal voelt, ben je fysiek en mentaal in balans. Je kunt je vitaliteit verbeteren door gezond te eten, goed te slapen, regelmatig te bewegen, te ontspannen en mentaal fit te blijven.

Hoeveel weet jij van deze onderwerpen?

2. Wat zijn de effecten van meer vitaliteit?

A. Verbeterde gezondheid

B. Hoger energieniveau

C. Verbeterde stemming en welzijn



Alle antwoorden zijn juist!

Vitaliteit betekent goede gezondheid, met meer energie, een sterker immuunsysteem en betere fysieke en mentale gezondheid. Het zorgt voor meer energie gedurende de dag, zodat mensen beter kunnen presteren.

Daarnaast zorgt vitaliteit voor een betere stemming en meer welzijn, met meer geluk en veerkracht.

3. Wanneer begin je spierkracht te verliezen?

A. 30 jaar

B. 35 jaar

C. 40 jaar



A. 30 jaar

Als je 30 bent, worden je botten zwakker. Tussen 30 en 75 jaar verlies je ongeveer de helft van je spieren.

Tijdens diezelfde periode verdubbelt het vet in je lichaam. Daarom is het slim om oefeningen te doen die je spieren sterker maken.

4. Welk Europees land zit het meest?

A. Italië

B. Nederland

C. Griekenland



B. Nederland

Nederlanders zitten veel volgens TNO-onderzoek (2022). 26% zit meer dan 8,5 uur per dag, tegenover 11% gemiddeld in de Europese Unie-landen.

Te veel zitten verstoort de stofwisseling en gezondheid. Afwisselen tussen zitten, staan en bewegen is slim. Regelmatig bewegen geeft energie, focus en creativiteit.

5. Hoeveel uur slaap moeten volwassenen krijgen?

- A. 5 tot 6 uur
- B. 7 tot 8 uur
- C. 9 tot 10 uur



B. 7 tot 8 uur

De meeste volwassenen hebben minstens 7 uur slaap per nacht nodig! Slaap helpt je afweersysteem, zorgt voor herstel en helpt tegen depressies.

Baby's, jonge kinderen en tieners hebben meer slaap nodig voor een goede ontwikkeling.

6. Wanneer werkt je brein het best?

A. Tijdens focus werk

B. Bij schakelen tussen focus en ontspanning

C. Tijdens werk zonder focus



B. Bij schakelen tussen focus en ontspanning

Hersenen presteren optimaal wanneer ze schakelen tussen focus en ontspanning, wat leidt tot **veerkracht, verhoogde creativiteit en betere besluitvorming.**

Na elke uur focustijd wordt geadviseerd om 5 minuten te ontspannen.

7. Hoeveel gram groenten eet de gemiddelde Nederlander per dag?

A. 163 gram per dag

B. 210 gram per dag

C. 236 gram per dag



A. 163 gram per dag

De meeste Nederlanders eten **163 gram** groenten per dag, maar het wordt aanbevolen om **350 gram** te eten.

Gelukkig is de hoeveelheid groenten die mensen eten de laatste jaren gestegen. Tussen 2007-2010 aten mensen gemiddeld 128 gram per dag, maar tussen 2012 en 2016 is dat gestegen naar 135 gram per dag.

8. Hoeveel procent van de producten in de supermarkt hoort bij de Schijf van Vijf?

A. 21%

B. 35%

C. 65%



A. 21%

Wageningen University & Research (WUR) zegt dat maar 21% van de spullen in de supermarkt in de Schijf van Vijf zit, en 79% niet.

9. Hoe kan een preventief medisch onderzoek je vitaliteit bevorderen?

A. Een PMO is alleen voor mensen met gezondheidsproblemen.

B. Een PMO kan leiden tot verlies van productiviteit op het werk.

C. Je krijg inzicht in je vitaliteit en advies om je vitaliteitsdoelen te bereiken.



C. Je krijg inzicht in je vitaliteit en advies om je vitaliteitsdoelen te bereiken

Door de vragenlijst in te vullen, krijg je inzicht in jouw vitaliteit. De persoonlijke terugkoppeling laat je weten hoe je jouw vitaliteit kunt behouden of verbeteren. Bepaal zelf wat je met deze terugkoppeling doet.

Hierbij wordt je privacy volledig gewaarborgd; je werkgever krijgt geen persoonlijke resultaten te zien.

10. Hoe draagt het stellen van doelen bij aan vitaliteit?

- A. Het biedt structuur en richting voor een gezonde levensstijl.
- B. Het kan leiden tot overbelasting door te veel van jezelf te vragen.
- C. Haalbare doelen stellen moedigt roekeloos gedrag aan omdat je denkt alles aan te kunnen.



A. Het biedt structuur en richting voor een gezonde levensstijl.

Het stellen van haalbare doelen draagt bij aan vitaliteit door motivatie te verhogen, focus te bieden, meetbaarheid mogelijk te maken, stapsgewijze vooruitgang te bevorderen en zelfvertrouwen te vergroten.

Wie is de winnaar?

