

Stress en ontspanning

De quiz

1. Stress is altijd ongezond

Waar of niet waar?

2. Stress is pas schadelijk wanneer het langdurig aanhoudt.

Waar of niet waar?

3. Inspanning en ontspanning helpen bij een goede balans voor stress en ontspanning

Waar of niet waar?

4. **Beweging helpt voor betere ontspanning, waardoor je minder stress ervaart**

Waar of niet waar?

5. ritme, gezond eten of een hobby hebben negatieve invloed op stress

Waar of niet waar?