

Kennis en vaardigheden die ervoor zorgen dat je in staat bent om een bepaald (gezond) gedrag te stellen

Motieven en processen die een bepaald gedrag activeren en richting geven. 'De motor achter je gedrag', factoren die maken dat je je gemotiveerd voelt om dingen te doen

Omgevingsaspecten die het gewenste gedrag mogelijk maken, ondersteunen en/of stimuleren

De vaardigheid hebben om te fietsen of te zwemmen

Fysieke basisuithouding hebben om 150 min./week matig intensief te bewegen

Kennis hebben over de negatieve gevolgen van alcohol en drugs

Slogans en boodschappen begrijpen

Overmatig snoepgedrag vanuit gevoelens van gemis of leegte

Na elke voetbalmatch bier drinken

Positief staan tegenover gezonde voeding

Overtuigd zijn dat je je beter zal voelen als je wekelijks twee maal gaat joggen

De aanwezigheid van veilige fiets- en wandelpaden in een gemeente

De manier waarop
gezonde vs.
ongezonde voeding
gepresenteerd
wordt in een
warenhuis

Merken dat
vrienden het oké
vinden dat je
overmatig alcohol
gebruikt

het Westerse
schoonheidsideaal

De terugbetaling
van een
beweegcoach

Het invoeren van
een vet- of
suikertaks

Regels over de
etiketteringen van
voedingswaren

Verbod op verkoop
van tabak aan min
16-jarigen