

VOOR EN NADELEN MATRIX

Bijv: SPORTEN			
Niet sporten		Wel sporten	
Voordelen	Nadelen	Nadelen	Voordelen
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-
-	-	-	-

Tip: Mocht je al veel sporten, bespreek dan de voor- en nadelen van twee maal per week meer sporten dan je nu al doet