

TEST: WELK CHRONOTYPE BEN IK?

Met deze test¹ kun je erachter komen of je eerder een ochtendtype of een avondtype bent. Let er bij het maken van de vragen op dat je geen rekening hoeft te houden met wat je nu doet (omdat je ertoe verplicht bent door je werkuren bijvoorbeeld), maar wel hoe je je dag en nacht zou invullen als je dat vrij mocht kiezen.

1. Stel dat je je dag helemaal vrij kunt plannen. Op welk tijdstip zou je dan opstaan en wanneer zou je gaan slapen?	
Opstaan	
- Tussen 05.00 en 06.30 uur	5
- Tussen 06.30 en 7.45 uur	4
- Tussen 07.45 en 9.45 uur	3
- Tussen 09.45 en 11.00 uur	2
- Tussen 11.00 en 12.00 uur	1
Gaan slapen	
- Tussen 20.00 en 21.00 uur	5
- Tussen 21.00 en 22.15 uur	4
- Tussen 22.15 en 0.30 uur	3
- Tussen 0.30 en 02.00 uur	2
- Na 02.00 uur	1
2. Hoe afhankelijk ben je van de wekker als je moet opstaan?	
- Helemaal niet	4
- In lichte mate	3
- In sterke mate	2
- 100%	1
3. Heb je 's morgens problemen met opstaan?	
- Ja heel veel	1
- Ja, nogal	2
- Een klein beetje	3
- Helemaal niet	4
4. Hoe wakker voel je je het eerste halfuur nadat je bent opgestaan?	
- Heel moe	1
- Vrij moe	2

¹ Deze test komt uit het boek: *Leef en eet volgens je OERRITME*, van Leen Steyaert, pagina 34.

- Niet echt moe	3
- Helemaal niet moe	4
5. Hoe moe voel je je het eerste halfuur na het opstaan?	
- Heel moe	1
- Vrij moe	2
- Niet echt moe	3
- Helemaal niet moe	4
6. Hoe is je eetlust tijdens het eerste halfuur na het opstaan?	
- Ik heb nauwelijks of geen eetlust	1
- Ik heb beperkte eetlust	2
- Ik heb redelijke eetlust	3
- Ik kan niet wachten om te ontbijten	4
7. Als je de volgende dag vrij hebt, ga je dan later naar bed dan anders?	
- Zelden of nooit later dan anders	4
- Minder dan 1 uur later	3
- 1 tot 2 uur later	2
- Meer dan 2 uur later	1
8. Hoe zijn je fysieke prestaties:	
tussen 07.00 en 08.00 uur?	
- Heel goed	4
- Redelijk goed	3
- Vrij slecht	2
- Heel slecht	1
tussen 22.00 en 23.00 uur?	
- Heel goed	1
- Redelijke goed	2
- Vrij slecht	3
- Heel slecht	4
9. Op welk tijdstip 's avonds voel je jezelf moe en zou je naar bed willen?	
- Tussen 20.00 en 21.00 uur	5
- Tussen 21.00 en 22.15 uur	4
- Tussen 22.15 en 0.45 uur	3
- Tussen 0.45 en 02.00 uur	2
- Na 02.00 uur	2

10. Stel dat je zou deelnemen aan een quiz, wanneer zou je de beste prestatie geven?	
- Tussen 08.00 en 10.00 uur	6
- Tussen 11.00 en 13.00 uur	4
- Tussen 15.00 en 17.00 uur	2
- Tussen 19.00 en 21.00 uur	0
11. Op welk tijdstip zou je de beste fysieke prestatie leveren?	
- Tussen 08.00 en 10.00 uur	4
- Tussen 11,00 en 13.00 uur	3
- Tussen 15.00 en 17.00 uur	2
- Tussen 19.00 en 21.00 uur	1
12. Als je enkele uren later gaat slapen dan gewoonlijk en zo lang kunt uitslapen als je wilt, wat gebeurt er dan?	
- Ik word waarschijnlijk wakker op mijn gewone uur en slaap niet opnieuw in	4
- Ik word waarschijnlijk wakker op mijn gewone uur maar blijf nog even soezen	3
- Ik word waarschijnlijk op mijn gewone uur wakker, maar val opnieuw in slaap	2
- Ik word later wakker	1
13. Stel dat je tussen 04.00 en 06.00 uur iemand moet gaan ophalen op de luchthaven en de rest van de dag vrij bent. Wat zou je doen?	
- Opblijven tot ik moet vertrekken	1
- Een dutje doen voor ik moet vertrekken en na thuiskomst weer gaan slapen	2
- Vroeg gaan slapen en nadien een dutje doen	3
- Op mijn normale tijd gaan slapen	4
Bereken je score	
Tussen 14-23: je bent een echte nachtraaf/avondtype	
Tussen 24-31: je bent eerder een nachttype	
Tussen 32-44: je zit tussen het avond- en het ochtendtype in	
Tussen 45-52: je bent eerder een ochtendtype	
Tussen 53-65: je bent een echte vroege vogel/ochtendtype	