

Waarom een voedingsdagboek?

Door een periode precies bij te houden wat je eet, drinkt en waarneemt aan je lijf, word je je bewuster van je eetgewoonten. Het maakt inzichtelijk wat je op een dag eet, van welke voedingsmiddelen je het meest eet en welk effect ze op je hebben. Als je wilt overschakelen naar een bewuster leef- en eetpatroon, helpt het om regelmatig een periode een voedingsdagboek bij te houden. Dat geeft je inzicht in je veranderingsproces. Voel je je vrolijker, levendiger? Ga je vaker naar het toilet? Laat je inspireren door je eigen lijf!

Dag 1:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....



Dag 2:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....

Dag 3:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....

Dag 4:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....

Dag 5:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....

Dag 6:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....

Dag 7:

Tijdstip	Snack of maaltijd	Drankjes

Aantal toiletbezoeken:

Aantal minuten matige beweging met licht verhoogde hartslag:.....

Emoties gedurende de dag of na de maaltijd:

.....

.....