

NAAM:

DAG:

DATUM:

GEWICHT:

Mijn eetdagboek

samenslimafvallen.nl

Ontbijt (wat en hoeveel)

Tussendoor (wat en hoeveel)

Lunch (wat en hoeveel)

Tussendoor (wat en hoeveel)

Mijn eetdagboek

samenslimafvallen.nl

Diner (wat en hoeveel)

Tussendoor (wat en hoeveel)

Ik heb 8 uur geslapen

Ik heb 2 liter water gedronken

Ik heb (tenminste) 20 minuten bewogen

Ik voel mij vandaag (emotie & energie):