

JOUW GEZONDHEID

Naam

Startdatum

Doelgewicht



Het gaat niet om hoe langzaam je gaat, zolang je maar niet stopt



Tips







- plan de maaltijden vooruit om verleidingen te weerstaan
- zoek een sport of oefening die je leuk vindt om vol te houden
- beloon jezelf niet met eten, maar wat anders zoals boek lezen, serie kijken, creatieve hobby of speel spelletjes
- drink voor elke maaltijd een glas water om je maag te vullen



JOUW GEZONDHEID

Weekoverzicht







Maandag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG







Dinsdag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG







Woensdag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG







Donderdag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG







Vrijdag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG







Zaterdag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG

Zondag

						
Gezond eten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gemotiveerd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Datum.....

Gewicht in de ochtend:.....KG

JOUW GEZONDHEID

Dagelijkse voeding

ONTBIJT

- Wat heb je gegeten?.....
- Hoeveelheid?.....
- Gezondheidsbeoordeling? 😊 😊 😊 😐 😞 😞

LUNCH

- Wat heb je gegeten?.....
- Hoeveelheid?.....
- Gezondheidsbeoordeling? 😊 😊 😊 😐 😞 😞

DINER

- Wat heb je gegeten?.....
- Hoeveelheid?.....
- Gezondheidsbeoordeling? 😊 😊 😊 😐 😞 😞

TUSSENDORTJES

- Wat heb je gegeten?.....
- Hoeveelheid?.....
- Gezondheidsbeoordeling? 😊 😊 😊 😐 😞 😞

WATERINNAME

- Aantal glazen water?.....



JOUW GEZONDHEID

Dagelijkse beweging

OCHTENDACTIVITEIT

- Type oefening:.....
- Duur:.....minuten
- Intensiteit/hoe zwaar was de oefening? 😊 😌 😏 😐 😞 😡
- Hoe voelde je na de oefening:.....

MIDDAGDACTIVITEIT

- Type oefening:.....
- Duur:.....minuten
- Intensiteit/hoe zwaar was de oefening? 😊 😌 😏 😐 😞 😡
- Hoe voelde je na de oefening:.....

AVONDACTIVITEIT

- Type oefening:.....
- Duur:.....minuten
- Intensiteit/hoe zwaar was de oefening? 😊 😌 😏 😐 😞 😡
- Hoe voelde je na de oefening:.....



JOUW GEZONDHEID

Ervaringen

DATUM.....

MOEILIJKE MOMENTEN

- Wat vond je lastig vandaag?
.....
- Hoe ben je hiermee omgegaan?.....
.....

SUCCESEN VAN DE DAG

- Wat ging er goed vandaag?.....
.....
- Waar ben je trots op?.....
.....

WAT GA JE MORGEN ANDERS OF JUIST HETZELFDE DOEN?

.....
.....
.....

