

Dit eetdagboek is van:

Startdatum:

Gewicht:

BMI:

Streefgewicht:

Motivatie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gezond afvallen betekent een verandering in je levensstijl, want duurzaam gewichtsverlies bereik je niet met een crashdieet. Zo'n dieet kan je helpen om terug op het goede pad te komen, maar alleen een permanente keuze voor een gezonder leven kan je helpen om je streefgewicht te behouden. Daarom is het belangrijk om goed bij te houden wat je wanneer eet en hoeveel je beweegt, zodat je afhankelijk van het resultaat waar nodig kan bijsturen.

Schrijf elke dag precies op wat je hebt gegeten, hoeveel water je hebt gedronken en wat je aan beweging hebt gedaan. Probeer voor een goed beeld altijd zo snel mogelijk nadat je iets gegeten hebt te noteren wat dat precies was. Heb je daar te weinig tijd voor, dan is het een goed idee om er foto's van te nemen. Zo vergeet je zeker niets! Schrijf daarnaast ook op hoe je die dag ervaren hebt. Niet alleen om even je hart te luchten, maar ook om zicht te krijgen op het verband tussen je emoties en je eetgedrag.

Om jezelf te motiveren helpt het om realistische doelen te stellen die je ook kan volhouden. Schrijf aan het begin van de week een aantal doelen op die je wilt bereiken. Doelstellingen van de week kunnen bijvoorbeeld zijn om een bepaald gewicht te behalen, om een nieuw voedingsmiddel uit te proberen, om meer of anders te gaan bewegen, etc.

Blik aan het eind van elke week terug op hoe die week is verlopen. Heb je je vooropgestelde doelen bereikt? Wat ging er goed en wat kan er beter? Op basis van je antwoorden kan je gerichter je doelen voor de volgende week bepalen en je aanpak bijstellen waar nodig.

En probeer tot slot niet ontmoedigd te geraken als je een keer voor een verleiding bezwiken bent of een bepaalde doelstelling niet hebt gehaald. Dat betekent niet dat alles voor niets is geweest. Ga gewoon door, want elke dag biedt een nieuwe kans!

You can do it. Veel succes!

Week 1

Mijn doel(en) voor volgende week:

Datum: ____ / ____ / ____

Ontbijt:

.....

Lunch:

.....

Avondmaal:

.....

Tussendoortjes:

.....

Drank:

.....

Beweging:

.....

Zo voelde ik me:

.....

.....

.....

.....

.....

Datum: ____ / ____ / ____

Ontbijt:

.....

Lunch:

.....

Avondmaal:

.....

Tussendoortjes:

.....

Drank:

.....

Beweging:

.....

Zo voelde ik me:

.....

.....

.....

.....

.....

Datum: / /

Ontbijt:

.....

Lunch:

.....

Avondmaal:

.....

Tussendoortjes:

.....

Drank:

.....

Beweging:

.....

Zo voelde ik me:

.....

.....

.....

.....

.....