

## Voedings- en activiteiten dagboek per week

Begindatum	Wat heb ik gegeten/gedronken	Medicatie en supplementen	Beweging (uren)	Reactie lijf en gevoel
Maandag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Dinsdag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Woensdag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Donderdag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Vrijdag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Zaterdag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
Zondag	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

### Evaluatie na 4 à 6 weken

.....

.....

.....

.....

.....

.....