


Calorieëndagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Tabel / Logboek

Gemaakt met LoomJournals

Hoe gebruik je dit dagboek

Welkom bij je dagboek! Hier zijn een paar tips om er het maximale uit te halen:

- 1 Reserveer elke dag een paar minuten om te schrijven
- 2 Wees eerlijk en schrijf vrijuit zonder oordeel
- 3 Probeer elke dag op hetzelfde moment te schrijven om een gewoonte op te bouwen
- 4 Bekijk je aantekeningen wekelijks om patronen te ontdekken



Scan voor een gedetailleerde handleiding over het gebruik van dit dagboek

Calorieëndagboek

Tijd	Voedingsmiddel	Calorieën	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vet (g)	Vezels	Notities

