


Vasten Dagboek



Een 30-daags begeleid dagboek



Hybride

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

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde (beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)

Waarmee het vasten verbroken werd (wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)

Uitdagingen (wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde (beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)

Waarmee het vasten verbroken werd (wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)

Uitdagingen (wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...)*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...)*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

Datum: _____

Vastenprotocol: _____

Vasten begin: _____

Vasten einde: _____

Vastenuren: _____

Energieniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentale helderheid:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hongerniveau:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hoe ik me voelde *(beschrijf je algemene ervaring — energie, stemming, lichamelijke sensaties tijdens he...*

Waarmee het vasten verbroken werd *(wat at of dronk je om je vasten te verbreken? hoe reageerde ...*

Uitdagingen *(wat is nog steeds moeilijk? wat heeft meer aandacht nodig?)*

