

---



# Gewichtsdagboek

---



Een 30-daags begeleid dagboek



Tracker



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

# Gewichtsdagboek

Datum: \_\_\_\_\_

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Streefgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Heupen (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lichaamsvet %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glazen water	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gewichtsdagboek

Datum: \_\_\_\_\_

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Streefgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Heupen (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lichaamsvet %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glazen water	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gewichtsdagboek

Datum: \_\_\_\_\_

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Streefgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Heupen (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lichaamsvet %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glazen water	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gewichtsdagboek

Datum: \_\_\_\_\_

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Streefgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Heupen (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lichaamsvet %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glazen water	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

# Gewichtsdagboek

Datum: \_\_\_\_\_

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
Gewicht (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Streefgewicht	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Taille (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Heupen (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lichaamsvet %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Beweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glazen water	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---