

Eet Dagboek



Datum, dag van de week:

Ontbijt, wat en hoeveel?

Tijd:

.....

.....

Tussendoor, wat en hoeveel?

Tijd:

Lunch

Tijd:

.....

.....

Tussendoor, wat en hoeveel?

Tijd:

Eet Dagboek



vervolg

Avondeten, wat en hoeveel?

Tijd:

.....

.....

Snack, wat en hoeveel?

Tijd:.....

Hoe voel ik me vandaag?

.....

.....

.....

Eet Dagboek



vervolg

Extra ruimte voor aantekeningen

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FIT VOOR JOU

Een eetdagboek kan je helpen om eindelijk eens af te komen van die kilo's waar je zo van baalt. Zonder dat je het doorhebt stop je namelijk meer in je mond dan je denkt. Een koekje hier, een mintje daar en oh ja, nog even snel een plakje kaas naar binnen werken voordat je gaat slapen (je bent echt niet de enige.)

Daarom is het goed om een eet dagboek bij te houden. Dit is het begin van een slankere versie van jezelf. Zo houdt niets je meer tegen om die kilo's voor eens en voor altijd kwijt te raken!

Wat zijn voordelen van het bijhouden van een voedingsdagboek?

- Je krijgt inzicht in je eetgedrag;
- Mensen die een eetdagboek bijhouden gaan automatisch minder eten;
- Je gaat bewuster nadenken waarom je iets eet.

Je legt je (onbewuste) eetgedrag als het ware onder de loep met een eetdagboek. Zo krijg je inzicht in je eetgewoontes en kun je deze eetgewoontes makkelijker aanpassen.

Zie het bijhouden van een dagboek niet als doel maar als middel. Het is bedoeld om je aandachtspunten in kaart te brengen, niet om een perfect voedingspatroon te krijgen.

Zo ga je het doen!

- Noteer een aantal dagen echt alles wat je eet en drinkt. Voor een zo goed mogelijk resultaat is het belangrijk dat je alles noteert in het eetdagboek, dus elk glaasje water, elk snoepje, elk klontje suiker in de thee etc.
 - Doe het minimaal één weekend-dag en 3 tot 5 weekdays.
- Geef de hoeveelheden zo precies mogelijk aan. Schrijf de hoeveelheden zo nauwkeurig mogelijk op. Dus niet: avondeten: een bord aardappelen met boontjes en gehaktballen. Maar wel: 3 aardappelen met 2 opscheplepels boontjes en 1 kleine gehaktbal.
 - Geef zo precies mogelijk aan welke variant je neemt. Dus niet: twee boterhammen met kaas. Maar wel: twee volkoren boterhammen, besmeerd met margarine en op elke boterham een plak 40+ kaas. Ook niet: een glas melk. Maar wel: een glas halfvolle melk.

Tip

schrijf meteen op wat je gegeten hebt anders vergeet je het!