



Eetdagboek

Waarom een eetdagboek bijhouden?

Het bijhouden van een eetdagboek heeft het voordeel dat je meteen bewuster wordt van wat je eet en drinkt. Mij geeft het inzicht in de hoeveelheid energie die je dagelijks binnenkrijgt. En in de samenstelling van je eten wat betreft eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. In combinatie met de informatie uit het intakegeprek vormt het de basis voor jouw persoonlijke voedingsadvies.

Samen bepalen we waar je eten en drinken aangepast kan worden en wat de alternatieven zijn die passen binnen jouw eetpatroon. Hierbij kijken we ook naar privé-omstandigheden zoals je thuissituatie, beroep en andere dagelijkse activiteiten. En ook naar wat je wel en niet lekker vindt.

Belangrijk om nauwkeurig in te vullen

Om een goed beeld te krijgen van je huidige eetpatroon is het belangrijk dat je dit eetdagboek zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk invult.

Betere resultaten met een eetdagboek

Het is bewezen dat mensen die een eetdagboek bijhouden én onder begeleiding afvallen betere resultaten boeken. Met dit eetdagboek en de begeleiding door Voedingscoach Hanny, heb je dus twee belangrijke succescriteria in handen. Om op een verantwoorde manier blijvend gewicht kwijt te raken.

Veel succes!

Hanny

06 83134660

info@voedingscoachhanny.nl

Naam : _____

Startdatum : _____

Gewicht : _____



Maaltijden dag 1

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 2

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 3

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 4

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 5

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 6

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____



Maaltijden dag 7

Datum: _____

Ontbijt Tijdstip:	
Tussendoor	
Lunch Tijdstip:	
Tussendoor	
Avondeten Tijdstip:	
Tussendoor	

Beweging/sport: _____

Notities



Voedingscoach Hanny is aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN).

Hier volg ik regelmatig bijscholing om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen op het gebied van voeding en beweging. Zo weet je bij mij zeker dat je geholpen wordt door een professional die een erkende opleiding heeft voltooid.