



**Hoe helpt een
eetdagboek jou
afvallen?**

Inzicht in je eetgewoontes met het eetdagboek

Overgewicht heeft vaak te maken met verkeerde eetgewoonten, zoals:

- Niet goed inschatten hoeveel calorieën je eet
- Niet willen weten hoeveel calorieën je écht eet
- Eten uit verveling of stress
- Eten om jezelf te belonen
- Gewoon niet weten dat iets ongezond is

TIP van Hanny: Gewicht verliezen, je buikvet kwijtraken of gezonder eten? Dan is het slim om te beginnen met inzicht krijgen in je eetgewoontes.



Het eetdagboek is de start van jouw afvaltraject

Starten met afvallen begint met inzicht krijgen in je huidige eetgewoontes:

- Wat eet je en drink je op een dag?
- Hoeveel eet en drink je eigenlijk?
- Wat doe je anders in het weekend?

En hoeveel beweeg je? Ook dat neem je meteen mee in je dagboek.

Het is belangrijk dat je alles wat je eet en drinkt nauwkeurig invult. Dan krijg je een eerlijk en compleet beeld van jezelf. En pas dan kan jouw afvaltraject beginnen.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een ingevulde dag in het eetdagboek.

Dag: Woensdag

Datum: 2 maart 2021

Ontbijt: 2 witte boterhammen met hagelslag
1 koffie met een beetje suiker

Tussendoor: 2 plakjes ontbijtkoek met roomboter
2 koffie met een beetje suiker / 1 glas water

Lunch: 2 crackers met kaas 48+ / 1 glas karnemelk
1 krentenbol met roomboter / 1 glas water

Tussendoor: 1 appel / 2 glazen thee / 2 chocoladekoekjes

Avondeten: 125 gekookte witte rijst / 150 gr kipfilet gebakken
150 gram roerbakgroente / 1 glas water
150 ml dubbelvla

Tussendoor: 1 koffie met een beetje suiker / 2 bastognes

Beweging/sporten vandaag:

half uurtje gewandeld met de hond

Nu is de beurt aan jou!

Ga nu aan de slag met het eetdagboek.

1

Print het template op de volgende pagina zeven keer uit.

2

Schrijf je eetgewoontes een hele week op, ook in het weekend. Zo krijg je een goed beeld van al je eetgewoontes.

3

Hou je eetdagboek regelmatig bij. Meteen noteren wat je hebt gegeten werkt het beste. En vergeet het bewegen niet!



TIP van Hanny: Is opschrijven van je eten even lastig, maak dan foto's. En verwerk die aan het eind van de dag in je eetdagboek.

Dag:

Datum:

Ontbijt:

Tussendoor:

Lunch:

Tussendoor:

Avondeten:

Tussendoor:

Beweging/sporten vandaag:

Analyse van je gewoontes en starten met gezond afvallen

Heb je het dagboek ingevuld, dan komen de volgende stappen in jouw afvaltraject:

- 1** Maak de analyse: wat gaat er goed en wat kan er beter
- 2** Verander nu stap voor stap je eet en beweegpatroon
- 3** Zo ga je gezonder eten, word je fitter en raak je kilo's kwijt.



Tip van Hanny: Loop je met het invullen of analyseren van je eetdagboek tegen onduidelijkheden aan? Of heb je nog vragen? Maak dan gerust een [afspraak voor een gratis kennismaking.](#)

Contact

Bel of app me : 06-83134660

Mail me : info@voedingscoachhanny.nl

Word vrienden met me

[Facebook.com/voedingscoachhanny_](https://www.facebook.com/voedingscoachhanny_)

[Instagram.com/voedingscoachhanny_](https://www.instagram.com/voedingscoachhanny_)

Of kom wandelen

Pastoor Oomenstraat 27

5121 EN Rijen

VOEDINGSCOACH
— HANNY —