

Lichaamsrommel Onderzoekskaart:

Dagelijkse kaart voor ons metabolisme en houden van onszelf

Dag: Ma Di Wo Do Vrij Zat Zon Datum: _____ Gewicht vandaag: _____

Dit is niet wie jij BENT! Wees niet bang!

Slaap: tijd dat je gisterenavond ging slapen? _____ Hoe laat stond je op vanmorgen? _____

Hoeveel keer ben ik er uit geweest vannacht? _____ Heb ik een dutje gedaan vandaag? _____

Totaal aantal uren slaap? _____

Heb ik mijn ochtendroutine gedaan? _____ Heb ik mijn avondroutine gedaan? _____

Snelle checklist: kleur de rondjes in:

Maaltijden	0 0 0	Fruit	0 0 0	Water	0 0 0 0 0 0 0 0	Vitaminen	0
Snacks	0 0 0	Groenten	0 0 0	Melkproducten	0 0 0		
Wandelen/lopen	0	Aerobische activiteiten	0	Stretchen	0	Krachttraining	0

Voedselinname/ voedingswaarde:

Ontbijt: _____

Snack: _____

Lunch: _____

Snack: _____

Diner: _____

Snack: _____

Hoeveelheid vezels vandaag: _____

Heb ik mijn vitamines en andere supplementen vandaag ingenomen? _____

Beweging:

Heb ik vandaag bewogen? _____ Hoeveel minuten heb ik gelopen? _____

Heb ik krachttraining gedaan? _____ Aerobische activiteit? _____ Heb ik gerekt/gestrekt? _____

Wat is er vandaag gebeurd? Hoe voelde ik me daardoor? Heb ik enige emotionele lichaamsrommel ervaren vandaag? Schrijf op de achterzijde op indien nodig! _____

Applaus voor jezelf!! Ik ben zo trots op mezelf om mijn lichaamsrommel onder ogen te komen!