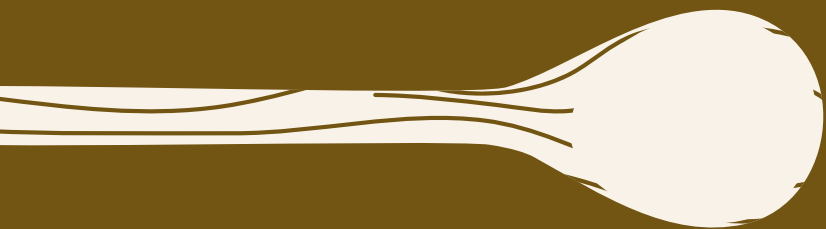


40 Dagen

WEIGHT LOSS CHALLENGE

DAGBOEK

WWW.SHERIDASWORLD.NL



NAAM:

START DATUM:

WWW.SHERIDASWORLD.NL

Hoe je dit dag boek gebruikt

DIT IS EEN GIDS VOOR HET GEBRUIK VAN HET DAGBOEK

DATUM: BEGIN ELKE AANTEKENING MET DE DATUM, ZODAT JE JE ENTRIES KUNT VOLGEN EN ZE CHRONOLOGISCH KUNT ORDENEN.

STEMMING OF EMOTIE TRACKER: VAAK LEID EEN VITAMINE TEKORT AAN EMOTIE WISSELINGEN JE KUNT DE EMOTICONS GEBRUIKEN OM TE BESCHRIJVEN HOE JIJ JE VOELT (BIJV. BLIJ, VERDRIETIG, OPGEWONDEN) GEBRUIKEN OM TE LATEN ZIEN HOE JE JE VOELT ZODAT JE WEET OF HET VERSTANDIG IS HIER WAT AAN TE LATEN DOEN..

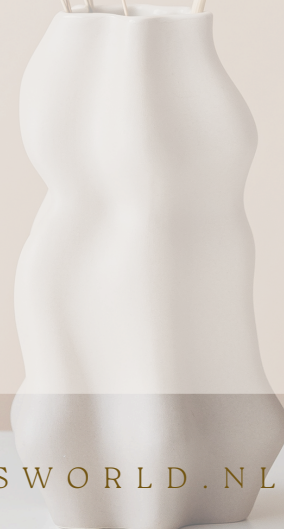
DINGEN WAAR IK VROLIJK VAN WORD:: MAAK RUIMTE VRIJ OM ELKE DAG DINGEN TE NOTEREN WAARVOOR JE DANKBAAR BENT. DANKBAARHEIDSDAGBOEKEN KUNNEN VEEL POSITIEVE EFFECTEN HEBBEN OP JE WELZIJN.

DOELEN EN INTENTIES: VOEG IN SECTIE TOE WAT JE DOELEN INTENTIES OF AFFIRMATIES VOOR DE DAG ZIJN. DIT HELPT JE TE FOCUSSEN EN GEMOTIVEERD TE BLIJVEN.

REFLECTIES: VOEG EEN SECTIE TOE WAAR JE KUNT REFLECTEREN OP DE GEBEURTENISSEN VAN DE DAG, INZICHTEN DIE JE HEBT OPGEDAAN OF LESSEN DIE JE HEBT GELEERD

•
WAT IK VANDAAG HEB BEREIKT: RESERVEER EEN PLEK OM JE PRESTATIES OF POSITIEVE DINGEN DIE JE DIE DAG HEBT GEDAAN TE VIEREN, HOE GROOT OF KLEIN ZE OOK ZIJN.

•



DATUM:

Daily Food Diary

ONTBIJT

TIJD:

SCORE:

LUNCH

TIJD:

SCORE:

DINER

TIJD:

SCORE:

EXTRA GEGETEN:

VITAMINES

BEWEGING

NOTITIE

SELF-CARE

Journal

DATE: / /

S M T W T F S

DRIE DINGEN WAAR IK VROLIJK VAN WORD

1. _____
2. _____
3. _____

WATER INTAKE


 1 2 3 4 5 6 7 8 (GLASS)

MIJN DOELSTELLING VANDAAG

MOOD

 ANGR
 TIRED
 SAD
 HAPPY
 EXCITE

REFLECTIES & WAT IK HEB BEREIKT VANDAAG

DOELSTELLING VOOR MORGEN
