

.....dag/datum.....

## **EETDAGBOEK**

<i>Tijd</i>	<i>Eten en drinken (wat en hoeveel)</i>	<i>Beweging (welke en tijdsduur)</i>	<i>Waar en met wie</i>	<i>(automatische) gedachten en gevoelens (vooraf/tijdens/na)</i>