

Beste cliënt,

Om uw eet- en leefgewoontes beter te leren kennen, vraag ik u gedurende 3 dagen nauwkeurig op te schrijven wat u eet en drinkt, hoeveel u beweegt en hoe uw dagritme eruit ziet.

Het is hierbij belangrijk aan te geven hoeveel u precies eet en drinkt en het soort voedingsmiddel nauwkeurig te omschrijven. Gebruik hiervoor de bijgevoegde formulieren. Voor elke dag zijn er drie formulieren, verdeeld in de verschillende dagdelen; de ochtend, de middag en de avond.

Om een compleet beeld te krijgen is er ruimte om zowel de hoofdmaaltijd te omschrijven (b.v. het ontbijt) als het tussendoortje (koffie met koek).

Houdt het leefwijzedagboek zoveel mogelijk bij de hand. Wanneer u een aantal keer per dag notities maakt, is de kans dat u dingen vergeet kleiner.

Vul het leefwijzedagboek zo compleet mogelijk in.

Voor vragen kunt u mij altijd bellen,

Succes,

Heleen Kloosterhuis.

Stuur het leefwijzedagboek op naar:

**ART OF CHI-centrum
Rustoordlaan 45g
7211 AW EEFDE**

Tel.: 0575 - 523250

Datum:.....

Naam:.....

Adres:.....

Postcode/Woonplaats.....

Tel.nr.:.....Mobielnr.....

Emailadres:.....

Gewicht:.....

Lengte:.....

Ziektes:.....

Klachten zonder aantoonbare oorzaak:.....

.....

.....

.....

Huisarts:.....

Medicijngebruik:.....

Beroep:.....

Vrije tijdsbesteding/sport:.....

Hobbies:.....

Beweging:.....

Hoeveel minuten:.....

Hoe vaak: per dag..... per week per maand.....

Eetgewoontes: regelmatig/onregelmatig

Eten buitenshuis hoe vaak:.....

Hoeveel maaltijden per dag.....

Leefwijzedagboek.

Dag:

<p>Ochtend:</p> <p>Aktiviteit:</p> <p>Tijd:</p>
<p>Voedingsmiddelen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Drinken:</p> <p>.....</p> <p>Beweging/hoe lang:</p>

<p>Tussendoor:</p> <p>Aktiviteit:</p> <p>Tijd:</p>
<p>Voedingsmiddelen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Drinken:</p> <p>.....</p> <p>Beweging/ hoe lang:</p>

Dag:

Middag:

Aktiviteit:

Tijd:

Voedingsmiddelen:

.....

.....

.....

Drinken:

Beweging/ hoe lang:

Tussendoor:

Aktiviteit:

Tijd:

Voedingsmiddelen:

.....

.....

.....

Drinken:

Beweging/ hoe lang:

Dag:

<p>Avond:</p> <p>Aktiviteit:</p> <p>Tijd:</p>
<p>Voedingsmiddelen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Drinken:</p> <p>.....</p> <p>Beweging/ hoe lang:</p>

<p>Tussendoor:</p> <p>Aktiviteit:</p> <p>Tijd:</p>
<p>Voedingsmiddelen:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Drinken:</p> <p>.....</p> <p>Beweging/ hoe lang:</p>