



**Studio Gewichtig**

*op weg naar een gezond gewicht*

## EETDAGBOEK VAN

Naam:

Datum:

Gewicht:

Doel:

	Tijd:	Eten, Drinken	Hoeveelheid	Waar en met wie	Gedachten:	Gesport, gewandeld, in de tuingewandeld, ed.:
Ontbijt:						
Tussendoortje 1						
Lunch:						
Tussendoortje 2						



**Studio Gewichtig**

*op weg naar een gezond gewicht*

## EETDAGBOEK VAN

Naam:

Datum:

Gewicht:

Doel:

	Tijd:	Eten, Drinken	Hoeveelheid	Waar en met wie	Gedachten:	Gesport, gewandeld, in de tuingewandeld, ed.:
Diner:						
Tussendoortje 3						
Extra:						

Opmerkingen:
