



ETEN is maar ETEN

Een dagboek voor eetregistraties

SCelta

ETEN is maar **ETEN**

Een dagboek voor eetregistraties





ETEN is maar ETEN

is een uitgave van
Scelta Publishing, Amsterdam

Copyright © 2014 Scelta Publishing

Omslagbeeld: monbibi | Shutterstock.com
Omslag- en opmaakontwerp: Evelien van Steenis

Eerste druk, augustus 2014

ISBN 978-94-91884-17-7
NUR 440

WWW.SCALTAPUBLISHING.COM

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoe vul ik het dagboek in?

Tijd

Onder ieder eetmoment vul je de tijd in. Dit is belangrijk om inzicht te krijgen in de regelmaat van je eetpatroon, om de hoeveel tijd er iets wordt gegeten of gedronken.

Wat heb ik gegeten en gedronken

Naast ieder eetmoment kun je noteren wat je hebt gegeten en gedronken. Zorg ervoor dat je alles wat je eet of drinkt registreert. Je hoeft hiervoor niet het eten af te wegen, maar vul wel in hoeveel opscheplepels rijst of groente je bijvoorbeeld hebt genomen of hoeveel je drinkt.

Spanning

Onder ieder eetmoment kun je aangeven in welke mate je last had van spanning. Dit kan spanning zijn als werkdruk, slecht geslapen, conflicten of verleiding. 0 = geen tot weinig spanning, 10 = heel veel spanning.

Drang

Onder *Spanning* kun je aangeven in welke mate je last had van drang. Dit kan drang tot overeten, braken, laxeren, extra sporten, of vasten zijn. 0 = geen tot weinig drang, 10 = heel veel drang.

Opmerkingen

Naast *Spanning* en *Drang* kun je opmerkingen over de situatie kwijt. Waren er uitlokkers die een rol speelden bij het eetmoment? Wat waren je gedachten en gevoelens?

Smileys

Om per dag aan te geven wat je stemming is hebben wij drie smileys toegevoegd met de uitdrukking *goed*, *mwah* en *slecht*. Kleur de smiley in die jouw stemming weergeeft.

DATUM: 5 juli 2014

ONTBIJT
TIJDSTIP

08.00
.....

1 kom vanille yoghurt met 6 eetlepels
cruesli
1 groot glas water (150 ml)

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

Ik voel me niet uitgerust.
Ik zou zo terug in mijn
bed kunnen.

HAPJE
TIJDSTIP

11.00
.....

1 appel
1 klein glas water (150 ml)

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

LUNCH
TIJDSTIP

13.30
.....

1 snede bruin brood met boter en kaas
1 snede bruin brood met boter en
hagelslag
1 snede bruin brood met pindakaas
1 groot glas water (350 ml)

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

wat gaat de dag
langzaam

Ik voel me.....

Goed



Mwah



Slecht



HAPJE
TIJDSTIP

15.30

1 pakje Evergreen
1 kop cappuccino (250 ml)

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 (8) 9 10

Drang

1 2 3 (4) 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten
werkdruk is enorm hoog.

DINER
TIJDSTIP

18.00

1 portie kippet, 4 opscheplepels aardappels,
1 lepel jus, 4 opscheplepels groenten
1 zuiveltoetje
1 schaalte salade
1 glas melk (150 ml)

Spanning

1 2 3 4 5 (6) 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 (7) 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten
Voel me geïrriteerd door
een conict op het werk.

HAPJE
TIJDSTIP

20.30

1 plak kruidkoek met boter
1 kop thee (250 ml)
1 groot glas water (350 ml)

Spanning

1 (2) 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten
zo lekker relaxen met
een film.

DATUM:

ONTBIJT
TIJDSTIP

.....

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

HAPJE
TIJDSTIP

.....

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

LUNCH
TIJDSTIP

.....

Spanning

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

DATUM:

ONTBIJT
TIJDSTIP

.....

Spanning
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

HAPJE
TIJDSTIP

.....

Spanning
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

LUNCH
TIJDSTIP

.....

Spanning
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Drang
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gevoelens/ Gedachten

GEWICHTSVERLOOP

Vul zelf je gewichtsverloop in tijdens het bijhouden van je eetregistraties. Zet bij start in de tabel je begingewicht.

	HUDIG GEWICHT	RESULTAAT (– of +)
WEEK 1	start	
WEEK 2		
WEEK 3		
WEEK 4		
WEEK 5		
WEEK 6		
WEEK 7		
WEEK 8		
WEEK 9		
WEEK 10		
WEEK 11		
WEEK 12		
WEEK 13		
WEEK 14		
WEEK 15		
WEEK 16		
WEEK 17		
WEEK 18		
WEEK 19		
WEEK 20		
WEEK 21		
WEEK 22		
WEEK 23		
WEEK 24	einde	
TOTAAL (– of +)		



Dagelijks een eetdagboek bijhouden is een belangrijk hulpmiddel bij het veranderen van je eetgedrag en een "genormaliseerd" eetpatroon te behouden om eetbuien te voorkomen. Vanaf nu kun je elk eetmoment en elk drinkmoment gaan vastleggen in dit boek.

Het dagelijks bijhouden van alles wat je eet en drinkt, is een flinke opgave die best inspanning vereist. In het begin kan het invullen van het dagboek confronterend zijn, irritatie oproepen of juist maken dat je meer of minder gaat eten. Maar hoe meer het een gewoonte wordt om dit dagboek bij te houden, des te makkelijker het je af zal gaan.

Wil jij de structuur van een regelmatig eetpatroon beheren? Dan is dit het ideale dagboek voor jou!

WWW.SCELTAPUBLISHING.COM

ISBN 978-94-91884-17-7



9 789491 884177