

DAGELIJKS VERSLAG VAN VOORUITGANG

Houd nauwkeurig een dagelijks verslag bij. Hiermee kan je je eigen vooruitgang observeren en opschrijven.

Datum _____ **Dosering Medicatie** _____

Supplementen _____

(Schrijf ook de tijd van innemen op)

Voeding: (Schrijf al het gegeten voedsel en alle gedronken vloeistoffen op, inclusief tijd van innemen en hoeveelheid) **Opmerking:** *Verander niets aan je eet- of beweeggewoontes terwijl je afbouwt.*

Geef de volgende onderwerpen een score:

	Slechter	Hetzelfde	Iets beter	Veel beter	Geen last van
Energie					
Trek/Honger					
Humeur					
Bezorgdheid					
Slaap					
Concentratie					

Neem je dag onder de loupe. Heb je iets veranderd? Was je schema anders vandaag, deed je andere dingen vandaag? Heb je een vermindering gemaakt. Alles kan een verandering zijn. Dit is belangrijk om te noteren voor het geval dat je ineens slechter gaat voelen, dan kan je zien of het aan een verandering ligt. Noteer het hieronder.