|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Voeding** | **mahw** | **okay** | **gezond** |
| Ontbijt |  |  |  |
| Tussendoor |  |  |  |
| Lunch |  |  |  |
| Tussendoor |  |  |  |
| Diner |  |  |  |
| ‘s Avonds |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Drinken** | **Water** | **Thee/koffie** | **Anders** |
| Bij ontbijt |  |  |  |
| Tussendoor |  |  |  |
| Bij lunch |  |  |  |
| Tussendoor |  |  |  |
| Bij diner |  |  |  |
| ‘s Avonds |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Beweging** | **Tijdsduur** | **Intensiteit** | **Extra of normaal** |
| In de ochtend |  |  |  |
| In de middag |  |  |  |
| In de avond |  |  |  |
| Sport |  |  |  |
| Spelen met de kids |  |  |  |
| Dansen? |  |  |  |
| Huishoudelijk werk |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Rust** | **Tijdsduur** | **Van genoten?** |  |
| Slapen |  |  |  |
| Mediteren |  |  |  |
| Tv kijken (wat dan?) |  |  |  |
| Lezen |  |  |  |
| Puzzelen |  |  |  |
| Op gsm ? |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Denkpatroon** |  |  |  |
| Positief |  |  |  |
| Negatief |  |  |  |
| Laten verleiden tot ruzie? |  |  |  |
| Een goed gesprek? |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Wat mis je?** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |