

# Dagoverzicht

Datum: .....

Ik voel me vandaag:



omdat: .....

.....

Het is vandaag: ..... °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....  
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....  
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.

# Dagoverzicht

Datum: .....

Ik voel me vandaag:



omdat: .....

.....

Het is vandaag: ..... °C



Ik at:

Ontbijt:

Middageten:

.....  
.....

Avondeten:

Tussendoor:

.....  
.....

Tip: kies bij warm weer voor een lichte maaltijd en extra groenten en fruit.

Ik dronk (duid het aantal glazen aan):



Tip: Drink meer water dan gewoonlijk, ook als je geen dorst hebt. Koffie en thee kunnen ook.