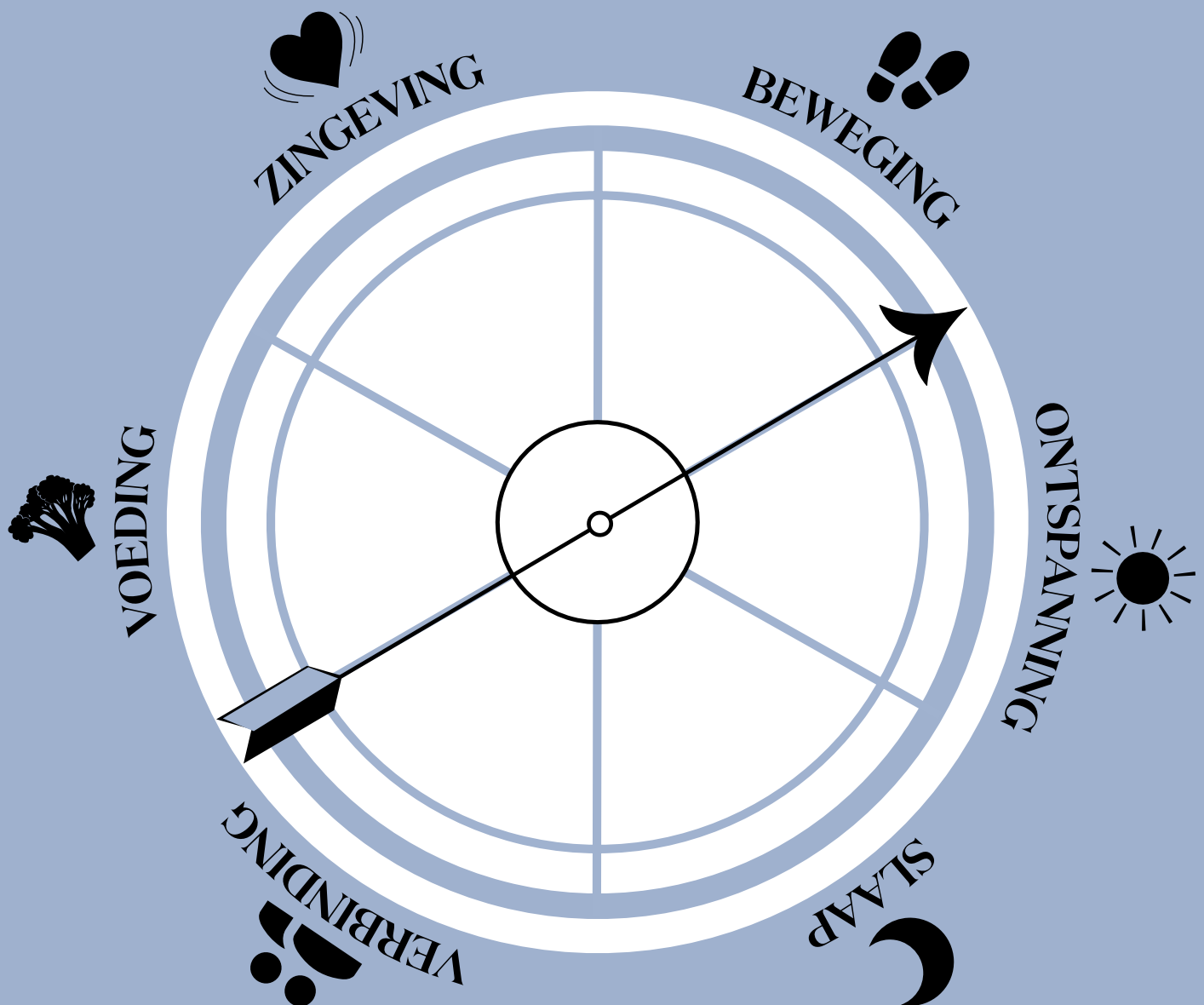


dokter tamara

leefstijlprogramma

Mijn Start Document



.....

Startmoment van: _____

Startdatum: _____



Hoe ik mij nu voel:

Op dit moment denk ik dat ik klachten krijg van:

.....

Als ik straks minder klachten heb dan ga ik dit doen:

Over drie maanden ga ik:

Over zes maanden ga ik:

Over een jaar ga ik:

Ontbijt tijd

Eten & Drinken



Lunch tijd

Eten & Drinken

Diner tijd

Eten & Drinken

Vandaag voelde ik me:



Speciaal vandaag was:
(vergadering, toets, feest etc.)

Dingen die goed gingen
vandaag:

Dingen die ik morgen beter ga
doen zijn:



Beweging

	Soort	Minuten	Activiteit
Ochtend	_____	_____	_____
Middag	_____	_____	_____
Avond	_____	_____	_____



Slaap

Geslapen van - tot: _____

Hoe heb je geslapen: _____

Waarom / waardoor goed of slecht geslapen? _____



Stress

Cijfer: _____

(0 is géén stress, 10 is héél veel stress)

Waarvan had je stress? _____

Alcohol en sigaretten

Ochtend: _____

Middag: _____

Avond: _____

Ontbijt tijd

Eten & Drinken



Lunch tijd

Eten & Drinken

Diner tijd

Eten & Drinken

Vandaag voelde ik me:



Speciaal vandaag was:
(vergadering, toets, feest etc.)

Dingen die goed gingen
vandaag:

Dingen die ik morgen beter ga
doen zijn:



Beweging

	Soort	Minuten	Activiteit
Ochtend			
Middag			
Avond			



Slaap

Geslapen van - tot:

Hoe heb je geslapen:

Waarom / waardoor goed of slecht geslapen?



Stress

Cijfer:

(0 is géén stress, 10 is héél veel stress)

Waarvan had je stress?

Alcohol en sigaretten

Ochtend:

Middag:

Avond:

Ontbijt tijd

Eten & Drinken



Lunch tijd

Eten & Drinken

Diner tijd

Eten & Drinken

Vandaag voelde ik me:



Speciaal vandaag was:
(vergadering, toets, feest etc.)

Dingen die goed gingen
vandaag:

Dingen die ik morgen beter ga
doen zijn:



Beweging

	Soort	Minuten	Activiteit
Ochtend	_____	_____	_____
Middag	_____	_____	_____
Avond	_____	_____	_____



Slaap

Geslapen van - tot: _____

Hoe heb je geslapen: _____

Waarom / waardoor goed of slecht geslapen? _____



Stress

Cijfer: _____

(0 is géén stress, 10 is héél veel stress)

Waarvan had je stress? _____

Alcohol en sigaretten

Ochtend: _____

Middag: _____

Avond: _____