

OEFENING 12 EETREGELS

Het is belangrijk om eerst eens na te gaan welke eetregels jij voor jezelf hebt opgesteld en wat de reden hierachter is. Het kan dat je er nu niet meteen op komt. Loop van de week zul je er wel een aantal tegenkomen. Noteer ze hieronder:

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Eetregel: _____

De want: _____

Waar komt de want vandaan?: _____

Alle je eetregels onderzocht? Dan mag je er nu een grote kruis doorheen zetten. We gaan ze namelijk loslaten!

