

# OEFENING 14 WAT VOEL JE?

Gezond of niet? Producten werken voor jouw lijf of niet. Het is dan ook super belangrijk om eens bewust te gaan luisteren naar wat je lichaam aan geeft. Deze week gaan we dat doen door middel van het observeren van jezelf. Beantwoord gedurende de dag de volgende vragen om er achter te komen waar jouw valkuilen liggen.

## Dag 1

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_  
Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek  
Zat je vol? \_\_\_\_\_  
Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_  
Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wat viel je op?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Dag 2

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tijdstip: \_\_\_\_\_  
Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek  
Zat je vol? \_\_\_\_\_  
Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_  
Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Wat viel je op?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# OEFENING 14 WAT VOEL JE?

## Dag 3

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_

---

---

---

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek

Zat je vol? \_\_\_\_\_

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?

---

---

Wat viel je op?

---

---

---

## Dag 4

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_

---

---

---

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek

Zat je vol? \_\_\_\_\_

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?

---

---

Wat viel je op?

---

---

---

---

---

# OEFENING 14 WAT VOEL JE?

## Dag 5

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_

---

---

---

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek

Zat je vol? \_\_\_\_\_

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?

---

---

Wat viel je op?

---

---

---

## Dag 6

Wat heb je gegeten als ontbijt: \_\_\_\_\_

---

---

---

Tijdstip: \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je daarna? Vermoeid of energiek

Zat je vol? \_\_\_\_\_

Na hoeveel uur had je weer trek? \_\_\_\_\_

Hoe voelde je je 's middags? Had je een middag dip?

---

---

Wat viel je op deze week?

---

---

---

---

---

---