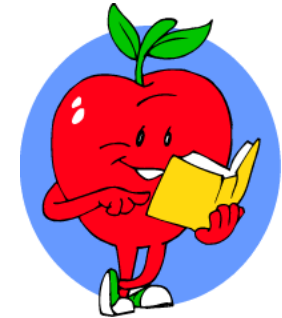


# Eetdagboek

*(print deze pagina meerdere keren)*

Schrijf een week (of langer) alles op wat je eet, waar je gegeten hebt, met wie en de gedachten en gevoelens die je had. Door dit bij te houden krijg je meer inzicht in je gewoonten en emotionele patronen wat eten betreft.



Datum	Tijd	Wat ik gegeten heb	Met wie	Waar	Gedachten en gevoelens

