Mindful eetdagboek

Wil je meer inzicht krijgen in je eetpatroon? Welke voeding en welke hoeveelheid doen jou goed? Wanneer eet je om andere redenen dan honger? Wat heb je nodig om met aandacht te eten? Vul dan eens een aantal dagen dit mindful eetdagboek in.

Tijdstip	Wat at je?	Situatie	Soort honger	Maaghonger voor	Portie-grootte	Maaghonger na	Met aandacht gegeten?	Gevoel na een uur

© www.mindful-eten.nl 2015