

Milou Verhoeve



Fitgirl Diary

Dit boek is van:

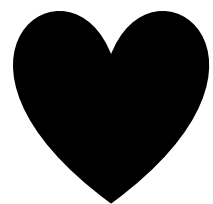


Met dit invul/dagboek
kan je alles bijhouden en
een planning maken voor jezelf.

Gebruik dit dagboek om je voeding en oefeningen bij te
houden. Laat het die spreekwoordelijke stok achter
de deur zijn!

Maar vergeet niet, alles draait om de balans.
Combineer een gezonde voeding met sport/beweging.
Sporten doe je niet alleen in de sportschool, ga ook eens
lekker een stuk wandelen of fietsen.

You can do this!



Maak van te voren een schema van wat mogelijk is.
Je begint met een planning voor jezelf.
Houd rekening met werk en/of studie.
Als alles goed draait scheelt het je stress en
geeft het je wat rust.

Vergeet niet dat je ook calorieën verliest bij het uitvoeren van
huishoudelijke taken. Win-win situatie.

Weeg jezelf altijd in de ochtend nog voordat je gegeten
en/of gedronken hebt.

Liefst zonder kleding wegen of alleen met ondergoed aan.
Doe dit niet iedere dag, dat is niet motiverend.

Het is ook belangrijk om jezelf te meten.
Je lichaam gaat veranderen dus kijk niet alleen naar je
gewicht. Je gaat waarschijnlijk ook spiermassa creëren.
Meet de omtrek van je armen, buik, heupen en benen.
Belangrijk hierbij is dat je altijd op dezelfde plaats meet.
Weeg en meet jezelf op dag 1 en op dag 7.

Wat ook heel belangrijk is, is een goede nachtrust.
Voor iedereen is dat anders qua uren maar pak je rust,
zo heb je genoeg energie voor de dag.
Luister naar je eigen lichaam!

Dit is mijn doel:

.....
.....
.....
.....
.....

Dit is mijn motivatie:

.....
.....
.....
.....
.....

Dag 1

Datum:

Gewicht: kg

Ontbijt:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Lunch:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Diner:

.....

.....

Water gedronken: Liter

Aantal stappen gezet: stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

0

0

0

Metingen:

Linkerarm: cm

Rechterarm: cm

Buik: cm

Heupen: cm

Linkerbeen: cm

Rechterbeen: cm

Plak hier een foto van jezelf van voren:

Plak hier een foto van jezelf van de zijkant:

Dag 2

Datum:

Ontbijt:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Lunch:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Diner:

.....

.....

Water gedronken: Liter

Aantal stappen gezet: stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

0

0

0

Notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dag 3

Datum:

Ontbijt:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Lunch:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Diner:

.....

.....

Water gedronken: Liter

Aantal stappen gezet: stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

0

0

0

Notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Dag 4

Datum:

Ontbijt:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Lunch:

.....

.....

Tussendoortje:

.....

Diner:

.....

.....

Water gedronken: Liter

Aantal stappen gezet: stappen

Gesport JA /NEE

Noteer hier wat je gedaan hebt en hoeveel minuten:

0

0

0

Notities:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....