



VOEDINGSDAGBOEK

SHG Fit Challenge



Weekdag I Datum

.....dag

Ontbijt - tijd:

Tussendoor in de ochtend - tijd:

Lunch - tijd:

Tussendoor in de middag - tijd:

Avondeten - tijd:

Tussendoor in de avond - tijd:

Ik voel me vandaag:

☐☐☐

Drinken













Weekdag I Datum

.....dag

Ontbijt - tijd:

Tussendoor in de ochtend - tijd:

Lunch - tijd:

Tussendoor in de middag - tijd:

Avondeten - tijd:

Tussendoor in de avond - tijd:

Ik voel me vandaag:

☐☐☐

Drinken













Weekenddag I Datum

.....dag

Ontbijt - tijd:

Tussendoor in de ochtend - tijd:

Lunch - tijd:

Tussendoor in de middag - tijd:

Avondeten - tijd:

Tussendoor in de avond - tijd:

Ik voel me vandaag:

☐☐☐

Drinken













Weekenddag I Datum

.....dag

Ontbijt - tijd:

Tussendoor in de ochtend - tijd:

Lunch - tijd:

Tussendoor in de middag - tijd:

Avondeten - tijd:

Tussendoor in de avond - tijd:

Ik voel me vandaag:

☐☐☐

Drinken













VEEL SUCCES !

Bijzonderheden per dag:

.....dag

.....dag

.....dag

.....dag

EMAIL: ABREDDELS@SHG.NL