

Op naar een
gezond gewicht

journal



Op naar een gezond gewicht

Bucket List

[illegible][illegible][illegible][illegible]A photograph of a person sitting in a meditative pose, with their hands pressed together in the Anjali mudra (prayer position). The person is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark pants. The background is a bright, outdoor setting with some greenery visible at the bottom.

Op naar een gezond gewicht

Health Journal

NAAM:

GEBOORTEDATUM:

ID

LENGTE:

GEWICHT:

BLOEDGROEP:

DONOR?

☐ YES

☐ NO

ALLERGIEËN

ALLERGIE MEDICATIE

MEDISCHE CONDITIE

CHRONISCHE MEDICATIE

OPERATIES

AANVULLENDE OPMERKINGEN

NOODGEVAL CONTACT 1

NOODGEVAL CONTACT 2

NAAM:

NAAM:

TEL #:

TEL #:

ADRES:

ADRES:

ADRES:

ADRES:

ADRES:

ADRES:

EMAIL:

EMAIL:

Op naar een gezond gewicht

Dagelijkse maaltijd ideeën

DATUM :

ONTBIJT

SNACKS

LUNCH

SNACKS

DINER

SNACKS

NOTITIE
S

Op naar een gezond gewicht

Dagelijkse maaltijd ideeën

DATUM :

ONTBIJT

SNACKS

LUNCH

SNACKS

DINER

SNACKS

NOTITIES

Op naar een gezond gewicht

Wekelijkse maaltijd ideeën

Datum:

	ontbijt	snack	lunch	diner
MA				
DI				
WOE				
DO				
VRIJ				
ZAT				
ZON				

Op naar een gezond gewicht

Wekelijkse maaltijd ideeën

Datum:

	ontbijt	snack	lunch	diner
MA				
DI				
WOE				
DO				
VRIJ				
ZAT				
ZON				

Op naar een gezond gewicht
gezonde recepten

NAAM:

Categorie:

voorbereidingstijd:

Ingredienten:

Notities:

A close-up, high-contrast photograph of a person's face, heavily shadowed and partially obscured by a white, textured fabric or mask. The image is heavily blurred and has a strong horizontal banding artifact.

Notities

Op naar een gezond gewicht

gezonde recepten

NAAM :

Categorie:	voorbereidingstijd:
------------	---------------------

Ingredienten:

A close-up, high-contrast photograph of a person's face, heavily shadowed and partially obscured by a bright, glowing light source, creating a dramatic, almost ethereal effect. The image is characterized by deep shadows and a bright, warm glow emanating from the upper right, highlighting the texture of the skin and the intensity of the light. The overall mood is mysterious and artistic.

Notities:

Op naar een gezond gewicht

Intermittent Fasting

WEEK :

MAANDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

DINSdag																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

WOENSDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

DONDERDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

VRIJDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ZATERDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ZONDAG																								
DOEL	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
GEHAALD	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Op naar een gezond gewicht

gezonde kruiden lijstje

KRUIDEN VOOR THEE:

AANDOENING	GEBRUIKTE KRUIDEN

KRUIDEN OM MEE TE KOKEN:

KRUIDEN	GEZONDHEIDS BENEFITS	GEBRUIKT IN

Op naar een gezond gewicht

Mood Tracker

MAAND _____

A circular mood tracker divided into 31 segments, each representing a day of the month. The segments are numbered 1 through 31 in a clockwise direction starting from the top right. The background shows a person meditating outdoors.

NEUTRAAL

SJAGO

RELAXED

MOE

ZIEK

GELUKKIG

GESTREST

VERDIETIG

BOOS

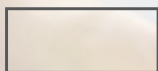
Op naar een gezond gewicht

Mood Tracker

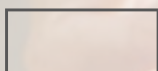
MAAND _____



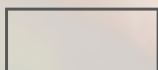
NEUTRAAL



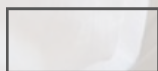
SJAGO



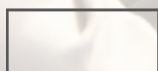
RELAXED



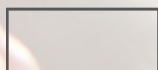
MOE



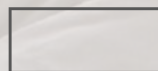
ZIEK



GELUKKIG



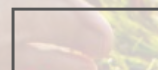
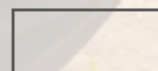
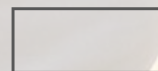
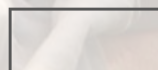
GESTREST



VERDIETIG



BOOS



Op naar een gezond gewicht

Relax Tracker

manieren om mijn hoofd rustig te krijgen

manieren om mijn lichaam te relaxen

manieren om mijn ademhaling te relaxen

manieren om mijn zenuwen onder controle te krijgen

Op naar een gezond gewicht

GewoonteTracker

WEEK

G E W O O N T E

MA

DI

WO

DO

VR I J

ZAT

ZAT

Op naar een gezond gewicht

Slaapdagboek

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Water tracker

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
MA				
DI				
WOE				
DON				
VRIJ				
ZAT				
ZON				

Op naar een gezond gewicht

Self Care Planner

SCHRIJF OP WAT U AAN SELF CARE HEEFT GEDAAN

	WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4
MAAN				
DI				
WOE				
DON				
VRIJ				
ZAT				
ZON				

Op naar een gezond gewicht

Self Love List

FAVORIETE AFFIRMATIES

COMPLIMENTEN AAN MEZELF

ik ben trots op:

Dagelijkse Routine

DATUM _____

OCHTEND

VAN _____

TOT _____

[illegible]

MIDDAG

VAN _____

TOT _____

[illegible]

AVOND

VAN _____

TOT _____

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Workout Tracker

WEEK _____

maandag

geplande Workout

gedane Workout

dinsdag

geplande Workout

gedane Workout

woensdag

geplande Workout

gedane Workout

donderdag

geplande Workout

gedane Workout

vrijdag

geplande Workout

gedane Workout

zaterdag

geplande Workout

gedane Workout

zondag

geplande Workout

gedane Workout

Op naar een gezond gewicht

Weight Loss Tracker

MAAND _____



DOELEN	#1	BELONING	
	#2		
	#3		
	#4		
	STREEF :		

Op naar een gezond gewicht

Weight Loss Tracker

MAAND _____



DOELEN	#1	BELONING	
	#2		
	#3		
	#4		
	STREEF :		

Op naar een gezond gewicht

Hardloop dagboek

START HIER

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

DATUM:
AFSTAND:

Op naar een gezond gewicht

Wandeldagboek

MAAND:

TOTAAL AANTAL STAPPEN

WEEK 1

TOTAAL
STAPPEN:

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

WEEK 2

TOTAL STEPS:

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

WEEK 3

TOTAL STEPS:

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

WEEK 4

TOTAL STEPS:

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

WEEK 5

TOTAL STEPS:

MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON

NOTITIES:

Op naar een gezond gewicht

Dagelijkse meditatie

Zet een timer voor 10 minuten.

ga comfortabel zitten.

Sluit je ogen.

Breng de aandacht naar je ademhaling.

Elke keer als je gedachten er vandoor gaan breng dan de aandacht terug naar je ademhaling.

Adem langzaam in door de neus.

Focus je aandacht op het geluid van je ademhaling.

Adem uit door je neus.

Als de timer gaat, open dan langzaam je ogen.

tip: het is een goed idee om dagelijks een journal bij te houden en op te schrijven hoe de meditatie voelt voor jou.

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Positieve Affirmaties

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Dagelijkse Yoga

DATUM

MUZIEK

HOUDING

TIJD

KLAAR



DOELEN VOOR DE YOGA SESSIE VAN VANDAAG

Op naar een gezond gewicht

Dankbaarheid

VANDAAG BEN IK
DANKBAAR VOOR

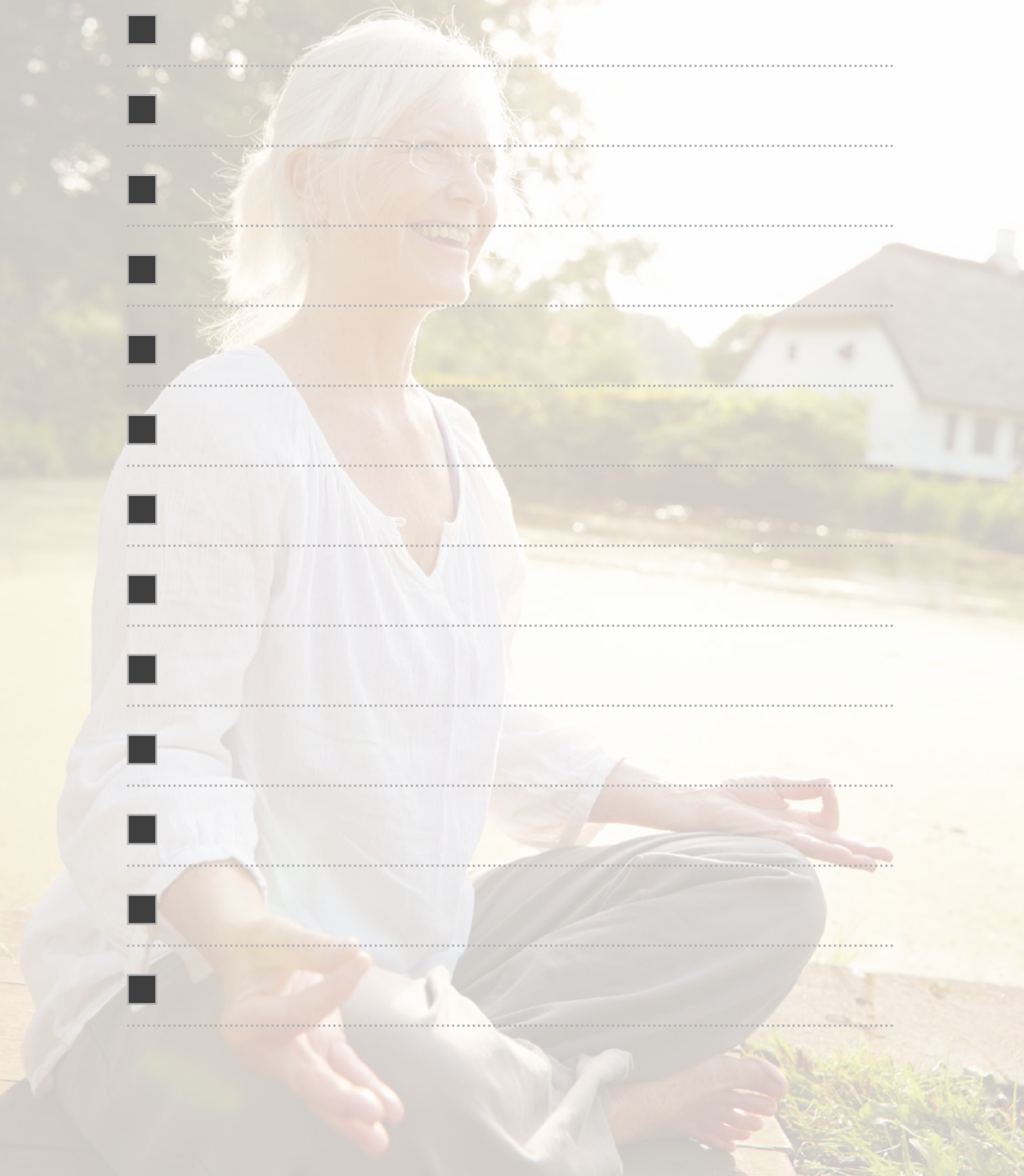
MENSEN WAAR IK
DANKBAAR VOOR BEN

GELEERDE LEVENSLIJES

A photograph of a woman with short, light-colored hair and glasses, smiling and meditating in a lotus position outdoors. She is wearing a white long-sleeved top and grey pants. Her hands are resting on her knees in a mudra. The background shows a body of water, trees, and a white building under a bright sky. The image is overlaid with a grid of black lines.

Op naar een gezond gewicht

Kindness Tracker, wees lief voor jezelf



Gedachten Tracker

NIEUWE GEDACHTE

Op naar een gezond gewicht

notities

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Notities

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Doelen Planner

JAAR:

KWARTAAL:

MAAND:

MOTIVATIE QUOTE

DOEL

OP/VOOR DATUM

Op naar een gezond gewicht

Notities

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Dag Planner

Datum:

Welke video heb ik gekeken? bijv. yoga of
motivatie:

To Do lijstje:

1.

6.

2.

7.

3.

8.

4.

9.

5.

10.

tips en notities:

Op naar een gezond gewicht

Notities

[illegible]

Op naar een gezond gewicht

Week Planner

WEEK

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

NOTITIES

Op naar een gezond gewicht

MaandPlanner

MAAND

JAAR

MA	DI	WO	DO	VRIJ	ZAT	ZON

TO DO LIJST

☐
☐
☐
☐
☐

NOTITIES

Op naar een gezond gewicht

Jaar Planner

jaar: _____

JANUARI

FEBRUARI

MAART

APRIL

MEI

JUNI

JULI

AUGUSTUS

SEPTEMBER

OKTOBER

NOVEMBER

DECEMBER

Op naar een gezond gewicht

Lange termijn doelen

HOE ZIE IK MIJN GEZONDHEIS OVER
EEN JAAR?

HOE ZIE IK MIJN GEZONDHEID
OVER 5 JAAR?

HOE ZIE IK MIJN GEZONDHEID
OVER 10 JAAR?

Op naar een gezond gewicht

Notities

[illegible]