

Acupunctuur

# hoepzuid

Oerslank voeding / beweging dagboek

Naam:

coach / behandelaar:

Datum:

Maaltijd /dagdeel	Wat / hoeveel / gedronken / gerookt + Bewogen? (ook: kruiden/medicijnen/supplementen)(	Gevoel / gedrag in de 1 – 2 uur erna + vorm/kleur/geur van de ontlasting
Ontbijt  Gewicht: Buikomvang: Vetpercentage:		
Tussendoor		
Lunch		
Tussendoor		
Diner		
Tussendoor		
Voor slapen		