

Naam:			Dag en datum:		Werkdag ja/nee	DAG 1
Eten en drinken	Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner	Tussendoor
Alcohol, drugs en sigaretten	Ochtend		Middag		Avond	
Beweging	Ochtend <i>voor/na ontbijt:*</i> Soort beweging: Duur:		Middag <i>voor/na lunch:*</i> Soort beweging: Duur:		Avond <i>voor/na diner:*</i> Soort beweging: Duur:	
Slaap	Van: uur Tot: uur Kwaliteit Waarom/waardoor <i>(0 heel slecht -10 goed/slecht heel goed)</i> geslapen?				Wat valt je op?	
Stress	Cijfer: Waarover/waardoor <i>(0= geen stress, 10 = stress?</i> <i>heel veel stress)</i>					

*doorhalen wat niet van toepassing is

Naam:			Dag en datum:		Werkdag ja/nee	DAG 2
Eten en drinken	Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner	Tussendoor
Alcohol, drugs en sigaretten	Ochtend		Middag		Avond	
Beweging	Ochtend <i>voor/na ontbijt:*</i> Soort beweging: Duur:		Middag <i>voor/na lunch:*</i> Soort beweging: Duur:		Avond <i>voor/na diner:*</i> Soort beweging: Duur:	
Slaap	Van: uur Tot: uur Kwaliteit Waarom/waardoor <i>(0 heel slecht -10 goed/slecht heel goed)</i> geslapen?				Wat valt je op?	
Stress	Cijfer: Waarover/waardoor <i>(0= geen stress, 10 = stress?</i> <i>heel veel stress)</i>					

Naam:			Dag en datum:		Werkdag ja/nee	DAG 3
Eten en drinken	Ontbijt	Tussendoor	Lunch	Tussendoor	Diner	Tussendoor
Alcohol, drugs en sigaretten	Ochtend		Middag		Avond	
Beweging	Ochtend <i>voor/na ontbijt:*</i> Soort beweging: Duur:		Middag <i>voor/na lunch:*</i> Soort beweging: Duur:		Avond <i>voor/na diner:*</i> Soort beweging: Duur:	
Slaap	Van: uur Tot: uur Kwaliteit Waarom/waardoor <i>(0 heel slecht -10 goed/slecht heel goed)</i> geslapen?				Wat valt je op?	
Stress	Cijfer: Waarover/waardoor <i>(0= geen stress, 10 = stress?</i> <i>heel veel stress)</i>					