

Dag

Stap

Nieuw eten vandaag geïntroduceerd

Energie
Geef jezelf een cijfer

Dag

Stap

Nieuw eten vandaag geïntroduceerd

Energie
Geef jezelf een cijfer

Fysieke effecten

- Misselijkheid
- Overgeven
- Buikpijn/krampen
- Gewrichtspijn
- Spierpijn
- Neusverkoudheid
- Hoofdpijn
- Huiduitslag
- Oorpijn
- Anders:

**Mentale-psycho-
logische effecten**

- Lusteloos
- Slaperig
- Depressief
- Opgewekt
- Druk
- Snel geïrriteerd/ boos
- Concentratie
- (spanningsboog)
- Gevoeligheid voor prikkel
- Anders:

Activiteiten

Fysieke effecten

- Misselijkheid
- Overgeven
- Buikpijn/krampen
- Gewrichtspijn
- Spierpijn
- Neusverkoudheid
- Hoofdpijn
- Huiduitslag
- Oorpijn
- Anders:

**Mentale-psycho-
logische effecten**

- Lusteloos
- Slaperig
- Depressief
- Opgewekt
- Druk
- Snel geïrriteerd/ boos
- Concentratie
- (spanningsboog)
- Gevoeligheid voor prikkel
- Anders:

Activiteiten

Slaap

Tijd
Kwaliteit

Ontlasting

Tijd
Type

Bijzonderheden

Slaap

Tijd
Kwaliteit

Ontlasting

Tijd
Type

Bijzonderheden