

BEGINSITUATIE

Gebruik hem als ondersteuning, maar luister vooral naar je lichaam.

DATUM _____

Z M D W D V Z

- Mijn motivatie om mijn levensstijl aan te pakken?
- Mijn focus ligt op? (Wat mag je well!)
- Dit wil ik graag verandert zien
- Dit houdt mijn gedachten bezig?
- Deze emoties spelen er? Ben je dankbaar, tevreden?
- Dit is mijn hoofdklacht en dit speelt sinds?
- Welke bloedwaarden zijn er de afgelopen periode gemeten?
- Ik gebruik deze medicatie? Werkt dit voor mij?
- Paracetamol?
- Ik gebruik deze supplementen? Werkt dit voor mij? **Je mag je etiket opsturen?**
- Ben je stressbestendig? Hoeveel stress ervaar je? Wat vind je van stress?
- Hoeveel pijn ervaar je? Waar komt het vandaan?
- Hoe is je energie? Vermoeidheid? Energiedips?
- Zit het leven mee of tegen? Overkomt het je of heb je een keuze?
- Sta je in je kracht? Ben je snel boos, verdrietig of geïrriteerd? Hoe komt het?
- Sta je voldoende stil? Hoe is je ademhaling?
- Hoe is je nachtrust? Slaapkwaliteit, wakker worden, opstaan?
- Ervaar je ongemakken en klachten? **(checklist volgende bladzijde)**
- Ben je nerveus, gejaagd, kort lontje, heb je het gevoel altijd bezig te zijn?
- Voel je je happy, kan je alles goed onthouden, zin om aan de dag te beginnen?



ONGEMAKKEN & KLACHTEN

- Spiertrillingen, tintelingen in handen en voeten, trillend ooglid, kramp
- Gevoelige spieren, gewrichtspijnen, stijfheid in de ochtend of bij opstaan
- Rugpijn, vocht vasthouden, overmatig zweten, zweetvoeten, nachtelijk zweten
- Acne, vette huid, eczeem, huiduitslag
- Slecht tegen fel licht kunnen, hoofdpijn, migraine, duizelig, slecht evenwicht
- Oorsuizen, tandbederf, bloedend tandvlees, kloofjes in lippen, mondhoeken
- Spontaan bloedneus, weinig eetlust, verminderde reuk en smaak
- Vatbaar voor infecties, koorts, vaak verkouden, laag ijzer, laag Hb
- Onregelmatige hartslag, hoge hartslag in rust, hartkloppingen, spataderen
- Hoge bloeddruk, lage bloeddruk, hypermobiel
- Maagzuur, misselijk, diarree, obstipatie, vette ontlasting, drijvende ontlasting
- Hoe is de kleur van je ontlasting? De geur? De substantie?
- Opgeblazen gevoel, winden, jeuk, bloed, klachten na vet eten, plassen
- Opvliegers, zware menstruatie, vruchtbaarheidsproblemen
- Allergieën, astma, hooikoorts, voedselintoleranties
- Opvliegers, haar uitval, vaak blessures, slecht herstel



VOEDINGSPATROON

- Trillerig als je niet op tijd eet? Snel buiten adem?
- Ik heb koffie nodig? Wanneer? Waarom?
- Een maaltijd overslaan? Moet je ontbijten? Laat snacken?
- Hoeveel maaltijden, eetmomenten, op een dag?
- Wat eet je op een dag? Drinken?
- Veel koffie, chocolade, alcohol, sigaretten?
- Wat is je valkuil? Waar komt dit vandaan? Wanneer gebeurt het?
- Wat wil je verandert zien?
- Wat is daarvoor nodig? Mag je iets laten of juist toevoegen?
- Beschrijf je eetpatroon, wat werkt en wat werkt niet
- Eet je op de klok of op gevoel?
- Welke gewoonten en patronen wil je doorbreken
- Hoe je relatie met eten? Met suikers? Met snacken?
- Wat is jouw unieke manier van eten?

VRAGEN?

Gebruik de community of stel mij persoonlijk een vraag.

