



DAGBOEK



INHOUDSOPGAVE

11

Woord vooraf

12

Deel 1
Body & health

36

Deel 2
Mind

68

Deel 3
Food

80

Deel 4
Dagboekpagina's

148

Over de auteur

DAGBOEK



datum:

gewicht:

taille-omtrek:

dit verliep minder:

trots op:

ACTIEPUNTEN:

•

•

Doing great!

DAGBOEK



datum:

gewicht:

taille-omtrek:

dit verliep minder:

trots op:

ACTIEPUNTEN:

•

•



Drink voldoende water



Neem je
multivitaminen
in



Maak een
wandeling
in de
natuur



Ga in de zon
zitten met een
tijdschrift



Maak tijd
voor een
bezoek aan
de kapper of
beautysalon



Koop een mooie
bos bloemen
voor jezelf



Doe zo'n twee
uur voordat
je gaat
slapen alle
schermen uit



Ga op tijd
naar bed

No!

leer om
'nee' te
zeggen tegen
verzoeken die
niet uitkomen

Op deze manieren ga ik goed voor mezelf zorgen:

Make yourself a priority

NOG REGELEN VOOR DE OPERATIE

Vraag anderen om hulp wanneer je wat handjes nodig hebt tijdens de eerste dagen na de operatie. Denk bijvoorbeeld aan een lift naar het ziekenhuis. Iemand die de eerste dagen de kinderen van school haalt? De hond uitlaat?

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

*

