|  |  |
| --- | --- |
|  | **VOEDING** |
|  | 3 Hoofdmaaltijden gegeten |
|  | 2 – 3 tussendoortjes gegeten |
|  | Gevarieerd en voedzaam gegeten |
|  | Regelmatig gegeten (ook zonder honger) |
|  | Eetstoornisgedachte doorbroken |
|  | **LICHAAM & ZELFZORG** |
|  | Signalen van Honger en Verzadiging opgemerkt |
|  | Geluisterd naar je Lichaam (rust, beweging, comfort) |
|  | Voldoende water gedronken |
|  | Regelmatig gegeten (ook zonder honger) |
|  | **MENTAAL & EMOTIONEEL** |
|  | Helpende gedachte hard op uitgesproken |
|  | Negatieve gedachte uitgedaagd |
|  | Steun gezocht of contact gehad |
|  | Moment van rust en reflectie genomen |
|  | **ZELFWAARDERING** |
|  | Iets gedaan waar ik blij van werd |
|  | Iets waar ik trots op ben genoemd |