**Gezond met Esma, Leefstijlanalysedagboek**Uit internationale analyses van ziektebeelden blijken zeer veel aandoeningen het gevolg te zijn dagelijkse keuzes welke iedereen maakt. Met deze analyses is zelfs aangetoond dat 95% van alle aandoeningen en overgewicht het gevolg is van combinaties van ongezonde dagelijkse keuzes.
Om de kans op gezond en meer vitaal ouder te worden te vergroten, is het dus van belang de invloed te kennen van de dagelijkse keuzes op de gezondheid. Hiervoor is veel kennis noodzakelijk op zeer veel gebieden, namelijk voedingsstoffen, beweging, stress, slapen, hormoonwerking, enz. Daarnaast is het van belang om te weten hoe of de lichaamseigen processen verlopen en de wisselwerkingen met genoemde kennisgebieden.
Hoe beter en nauwkeuriger iets is omschreven, hoe beter een beeld gevormd kan worden van de dagelijkse keuzes, hun invloed en wisselwerkingen!

|  |
| --- |
| **Naam:** |
|  **Adres:** |
| **PC+ Woonplaats:** |
| **Telefoonnr.:** |
| **E-mail:** |
| **Doel:** |

**Doel:** Zonder doel geen richting. Het is dus van belang om te starten met het vaststellen van datgene dat je wilt bereiken.
**Eten:** Geef duidelijk aan wat je eet (welk product, merk), hoe je het bereidt, waarin je het bereidt enz. en geef de hoeveelheid aan in grammen. (Indien mogelijk)
*Tip: Zet je bord, voor je opschept, op een weegschaal en noteer hoeveel gram je van het product, na bereiding, opschept.***Drinken:** Wat drink je en de hoeveelheid in ml.

**Ontlasting:** Omschrijf de ontlasting, hard, zacht, kleur etc. (Urine: kleur, reuk, frequentie)
**Klachten/ emotie:** Beschrijf een aantal keren per dag hoe je je voelt, bijv. energiek, moe, gespannen, maagpijn, hoofdpijn etc.

Datum:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd:  | Voeding in grammen  | Drinken in ml.  | Ontlasting  | Emotie/gevoel/klachten |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd:  | Voeding in gr.  | Drinken in ml.  | Ontlasting  | Emotie/gevoel/klachten |
| Datum: |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tijd:  | Voeding in gr.  | Drinken in ml.  | Ontlasting  | Emotie/gevoel/klachten |
| Datum: |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |