

Voortgangformulier. Persoonlijke keto voedingsplan

Naam:	
Startdatum:	
Start-gewicht:	
Start-buikomvang:	
Datum start-foto:	

Vul deze gegevens in voordat je gaat starten en maak een begin-foto



www.daniel-muller.nl

Voortgang

Datum	Gewicht	Buikomvang	Energieniveau (1-10) Gemiddeld per dag	Honger? (1-10) Gemiddeld per dag	Datum foto	Gezondheidsklachten (toename of afname) + Opmerkingen / notities

Het advies is om 1 keer per week te wegen, meten en een foto te maken. Wanneer je de foto op dezelfde plek, met dezelfde lichtinval, en dezelfde kleding maakt, kun je het verschil goed bijhouden.

Schrijf ook andere belangrijke informatie op die een belangrijke indicator kunnen zijn zoals; je energieniveau, mate van honger, afname van gezondheidsklachten of nieuwe gezondheidsklachten

Ook kun je andere info opschrijven die van invloed kan zijn op jouw voortgang. Bijvoorbeeld; "ik heb de dag voor de meting broodjes gegeten". Dit kan namelijk invloed hebben op de meting

Het energieniveau en mate van honger kun je schatten op een schaal van 1 tot 10. Heb je bijvoorbeeld gedurende de dag gemiddeld meer energie dan voorheen, geef dan een hoger cijfer