

EETDAGBOEK

Om een goed inzicht te krijgen in jouw eet- en drinkpatroon wil ik je vragen om 3 dagen een soort schema bij te houden. Dit om een beter beeld te krijgen van waar mogelijke disbalansen door gestimuleerd worden en om te achterhalen of er voedingsaanpassingen mogelijk zijn om zo de kans op een natuurlijke zwangerschap te vergroten.

DAG 1

ONTBIJT			
LUNCH			
DINER			
TUSSENDOR			
DRINKEN			

DAG 2

ONTBIJT			
LUNCH			
DINER			
TUSSENDOR			
DRINKEN			

DAG 3

ONTBIJT			
LUNCH			
DINER			
TUSSENDOR			
DRINKEN			

EETDAGBOEK

Niks is goed of fout, schrijf vooral op wat je allemaal wel eet en drinkt. Een snoepje, chocolaatje of een patatje is niet per se slecht. Juist door nu te kijken wat je eet en dit naast hormonale klachten te leggen kan ik een volledig advies maken.

Ik beloof je, het wordt geen streng dieet waarin je dingen niet meer mag eten of alles anders moet doen. Stap voor stap creëer ik bewustwording om zo de juiste voeding te vinden voor jouw lichaam.

Een weg naar zwangerschap levert al genoeg stress op, dus laten we vooral zorgen dat voeding geen stresspunt wordt. Het moet immers wel leuk blijven.

Tot snel!

Liefs, Lotte

VOLG MIJ OP

