**Naam: Moniek de Boer (Voorbeeld van een ingevuld eet-/emotiedagboek, fictieve naam en invulling)**

**Dag en Datum: 11-12-2022**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Tijd: | Wat en hoeveel (Eten en drinken) | Situatie, plaats en met wie? | (Automatische) Gedachten en gevoelens + emoties (bij voorkeur ‘voor’ ‘tijdens’ en ‘na’ |
| 8.25-  8:35  10:30  12:30  15:00  18:00  20:00 | 1 plakje ontbijtkoek met margarine  half flesje cola (250cc)  1 plakje cake  2 sneden volkoren brood  halvarine en rookvlees als beleg  1 beker karnemelk  2 kopjes thee  5 dropjes  1 Snickers  3 hompen kaas  1 glas wijn  Flink bord pasta met tomatensaus, rauwkostsalade (2 opscheplepels) met dressing en als toetje een bakje vla | Thuis / alleen  Tijdens de pauze met collega’s  Met 3 collega’s in de kantine  Alleen achter de computer  In de keuken tijdens het koken  Aan tafel met man en kinderen | Ik moet opschieten, kom anders te laat op mijn werk  Gelukkig red ik het net.  Ik moet het eigenlijk niet nemen, maar ze boden het aan en iemand is jarig op werk. Ik heb ook wel erge trek.  Ik zal maar niet zoveel nemen. Vanmorgen heb ik al een plak cake genomen en cola waar ik eigenlijk een beetje spijt van heb.  Dropjes uit de pot op werk. Deze staat er altijd. Ik kon de verleiding niet aan…  Ik baal van mezelf, want ik ben de hele dag al niet gezond bezig. Waarom? Waarom kan ik mij niet bedwingen.  Had zo’n honger en moest nog koken. Kon mezelf niet bedwingen.  Lekker want ik had nog steeds honger. Dit warme eten voelt fijn en voel mij voldaan na het eten. Het is volgens mij een gezonde maaltijd. Het was gezellig aan tafel. Ontspannen. |