**Naam: Hanneke de Boer (Voorbeeld van een ingevuld eet-/emotie/eetstoornis dagboek, 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’) | *Opmerkingen zoals; beweging, beweegdrang, eetdrang, eetbui, compensatie gedrag* |
| 8.25  8:35  10:30  11:00  12:30  15:00  18:00  20:30  22:00 | 1 plakje ontbijtkoek met margarine  half flesje cola (250cc)  1 plakje cake  Nog 4 plakken cake  2 sneden volkoren brood  halvarine en rookvlees als beleg  1 beker karnemelk  2 kopjes thee  +/- 20 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  Alleen  Tijdens de pauze met collega’s  Alleen toen alle collega’s uit de kantine waren (stiekem/alleen)  Met 3 collega’s in de kantine  Alleen achter de computer  In de keuken tijdens het koken  Aan tafel met man en kinderen  Alleen | 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 kreeg enorme eetdrang omdat ik me schuldig voelde over de plak cake die ik ervoor at – het is toch al fout gegaan  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 | Gefietst naar werk 20 minuten  (gehaast)  Eetbui  Eetbui  (kleine eetbui)  Beweegdrang, al de hele dag maar geen tijd voor – om 22:00h is iedereen naar bed. Ik ga nog hardlopen 60 minuten – gevoel dat dit moet. |