**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* |
| 8.258:3510:3011:0012:3015:0018:0020:3022:00 | 1 plakje ontbijtkoek met margarinehalf flesje cola (250cc)1 plakje cakeNog 4 plakken cake2 sneden volkoren broodhalvarine en rookvlees als beleg1 beker karnemelk2 kopjes thee+/- 20 dropjes1 snickers3 hompen kaas1 glas wijnFlink bord pasta met tomatensaus, rauwkostsalade (2 opscheplepels) met dressing en als toetje een bakje vla | Thuis / alleenAlleenTijdens de pauze met collega’sAlleen toen alle collega’s uit de kantine waren (stiekem/alleen)Met 3 collega’s in de kantineAlleen achter de computerIn de keuken tijdens het kokenAan tafel met man en kinderenAlleen | 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 gegaanIk 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)EetbuiEetbui (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. |