



Dagelijkse routine



OCHTEND

M

D

W

D

F

Z

Z

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

MIDDAG

M

D

W

D

F

Z

Z

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

AVOND

M

D

W

D

F

Z

Z

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Mentale gezondheid

Jaar Tracker

[illegible]

GEVOELEN S

- ☐ BLIJ
 - ☐ VERVEELD
 - ☐ PRODUCTIEF
 - ☐ GESPANNEN
 - ☐ MOE
 - ☐ ENTHOUSIAST
 - ☐ ZIEK
 - ☐
 - ☐
 - ☐
 - ☐

BERICHTJE VOOR MIJ ZELF

[illegible]

Slaap Tracker



DATUM	OCHTEND	AVOND	HOE WAS JE SLAAP?
1	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
2	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
3	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
4	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
5	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
6	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
7	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
8	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
9	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
11	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
12	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
13	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
14	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
15	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
16	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
17	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
20	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
21	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
22	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
23	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
24	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
25	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
26	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
27	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
28	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○
31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	18 19 20 21 22 23 24	○ ○ ○ ○ ○

Omcirkel de tijd dat je naar bed gaat.
Geef de uren dat je wakker licht een kleur.
Omcirkel de tijd dat je opstaat.

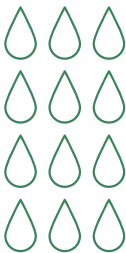
DATUM

M D W D F Z Z

Dagelijkse tracker

DOEL VAN
VANDAAG

VOEDINGSTRACKER

Water	ontbijt	Lunch	Dinner	Snacks	Overig
					

SLAAP

Duur	Hoe heb ik geslapen

RUST MOMENTEN

Tijd	Wat heb ik gedaan

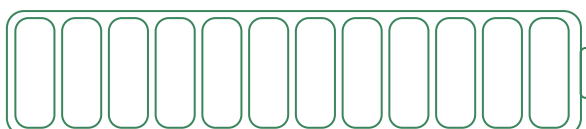
BEWEGING

Duur	Wat heb ik gedaan

TO DO:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

ENERGIE VAN VANDAAG



@gezondegloed.net

