

DAG 3 – VOORKOM DE DIP

Veel mensen krijgen een energiedip niet omdat ze “te weinig eten” maar omdat hun brein geen stabiele brandstof krijgt.

Vandaag probeer je:

→ elke 2–3 uur iets kleins met vetten of eiwitten.



Wanneer is een tussendoortje slim?

- ☐ je wordt trillerig
- ☐ brain fog neemt toe
- ☐ je wordt prikkelbaar
- ☐ je krijgt sterke trek
- ☐ je redt het niet tot de maaltijd



Goede opties

- ☐ handje noten of zaden
- ☐ avocado of olijven
- ☐ gekookt ei
- ☐ restje kip of vis
- ☐ stukje pure chocolade
- ☐ notenpasta



Minder handig

- ☐ koek
- ☐ snelle suikers
- ☐ alleen fruit
- ☐ “even iets zoets”



DAG 3 – OBSERVEREN

**VANDAAG VERANDER JE NIETS – JE KIJKT ALLEEN
WAT ER GEBEURT.**

1

NA ONTBIJT

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

2

NA LUNCH

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

3

NA AVONDETEN

Energie: ☐ laag ☐ oké ☐ goed
Hoofd: ☐ helder ☐ wazig ☐ druk
Gevoel: ☐ rustig ☐ trek ☐ onrust

Opmerking: _____

