Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

VOEDINGSDAGBOEK

Persoonlijke gegevens

Naam: .....

Geboorte datum: .....

Lengte: ..... Gewicht: ..... BMI:.....

Huidproblemen als onzuiverheden, ontstekingen, roodheid, rimpels en dofheid zijn op vele manieren terug te koppelen naar tekorten in vitamines of mineralen. Het lichaam geeft de voorkeur aan vitale organen als de lever, het hart en de hersenen en zal deze dus als eerste voorzien van de nutriënten die u binnen krijgt. Uw huid wordt gekort op voedingsstoffen, wanneer u die onvoldoende binnen krijgt. Die tekorten manifesteren zich in diverse huidproblemen. Het voedingsdagboek is een heel nauwkeurige methode om die tekorten te achterhalen.

In dit voedingsdagboek schrijft u op wat u precies eet, drie dagen lang. Het liefst ontvangen wij een beeld van twee werkdagen en één weekenddag. Hierdoor weet de specialist welke voeding u gebruikt en hoeveel. Door deze gegevens kunnen we berekenen of de voeding compleet is, of dat we bepaalde voedingsstoffen moeten aanvullen. Op deze manier kunnen we heel doelgericht uw huidprobleem aanpakken.

Schrijft u zo nauwkeurig mogelijk alles op wat u eet en drinkt. Daarna stuurt u het volledig ingevulde voedingsdagboek terug naar uw specialist. Veel succes!



Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

Voorbeeld dagmenu

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden / bereidingswijzen
Ontbijt	Wit brood Boter Kaas Groene thee	2 sneetjes dik besmeerd met Becel light 1 plak jong belegen 2 koppen, 2 suikerklontjes	Half uur fietsen naar werk
In de loop van de ochtend	Koffie met koffiemelk Appel Geroosterde noten, ongezouten	2 koppen 1 stuk 1 handje	
Lunch	Heldere tomatensoep zonder vlees Crème fraîche Geroosterd bruin brood Kruidenboter	1 flinke kom 1 eetlepel 2 sneetjes 2 keer dik besmeerd	
In de loop van de middag	Sinaasappelsap uit pak Rose koek	1 glas 1 stuks	1 sigaret Half uur fietsen naar huis
Avondmaal	Rookworst, mager Boerenkoolstamppot Mosterd Jus Vanillevla	Halve 3 opscheplepels 1 theelepel 1 juslepel 1 kommetje	Gekookt Aangevuld met klont roomboter
In de loop van de avond	Rijstwafel met laagje chocola Groene thee	2 stuks 1 kop, 1 suikerklontje	1 sigaret

Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

Voedingsdagboek DAG 1

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Lunch			
In de loop van de middag			
Avondmaal			
In de loop van de avond			

Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

Voedingsdagboek DAG 2

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Lunch			
In de loop van de middag			
Avondmaal			
In de loop van de avond			

Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

Voedingsdagboek DAG 3

	Voedingsmiddel	Hoeveelheid	Bijzonderheden
Ontbijt			
In de loop van de ochtend			
Lunch			
In de loop van de middag			
Avondmaal			
In de loop van de avond			

Beauty Supps
Beautiful skin starts from within....

U kunt het voedingsdagboek ook digitaal invullen en de resultaten direct zelf bekijken.

U maakt gemakkelijk een account aan op www. frenchhousecosmetics.nl/voedingsdagboek