



rijksuniversiteit  
 groningen

universiteitsmuseum

# Gelukkig Gezond!

Logboek

[www.rug.nl/museum](http://www.rug.nl/museum)



Maandag



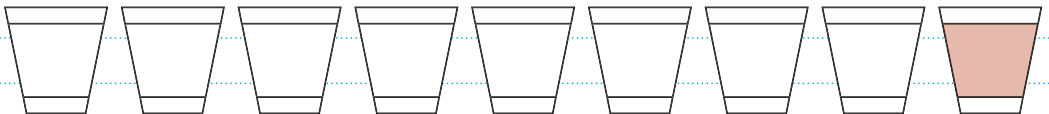
Dit eet ik:

gezond

Minder  
gezond

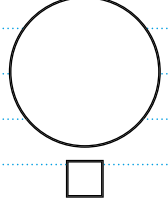
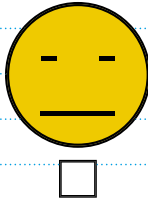
Zoveel drink ik:

(Je mag gewoon het aantal glazen dat je hebt gedronken aankruisen,  
maar je mag ze ook de kleur van je drinken geven)



Yoshi drink ->

Zo veel ik me vandaag:



Omdat:

Dit doe ik voor ik ga slapen:

Cijfer voor vandaag:

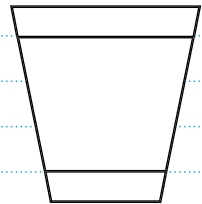
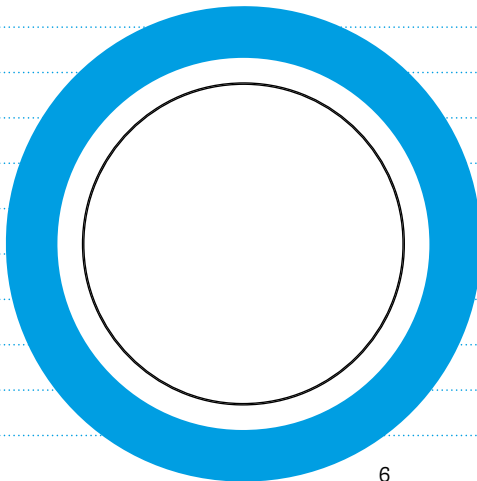
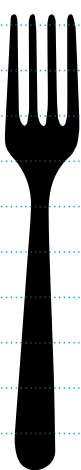


Dinsdag

Hoeveel heb ik geslapen vannacht?

(Hoeveel uur, dromen, vaak wakker, etc)

Dit is mijn ontbijt voor vandaag:  
(Tekenen of schrijven op het bord. Vergeet je drinken niet)

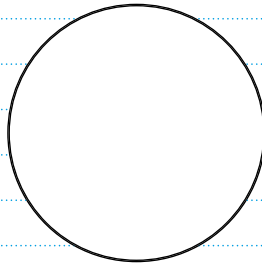


Turf het aantal glazen drinken van vandaag:

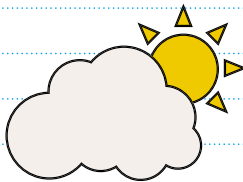
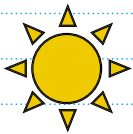
Het fijnste moment van de dag was:

Ik voelde me vandaag:

Kies je eigen emoji >>



Het weer van vandaag:



Cijfer voor vandaag:



Wensdag

Ik kan makkelijk wakker worden vanmorgen:

JA | NEE

Het eerste wat ik doe als ik wakker ben:

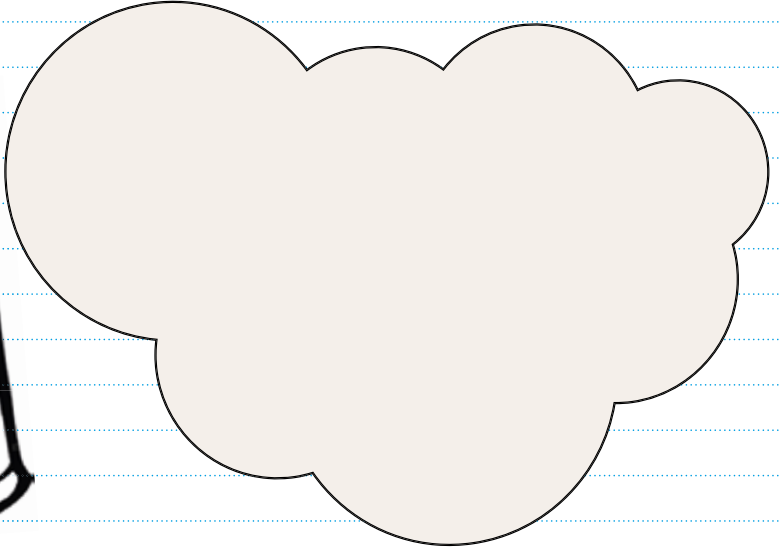
Wat ik vandaag gegeten en gedronken heb:

(Als je rechtshandig bent, schrijf met links. En andersom, als je linkshandig bent, schrijf met rechts)

Wat ik allemaal aan beweging heb gedaan:

(Schoonmaken, lopen met de hond en dansen bijvoorbeeld)

Beschrijf vandaag in 1 woord in graffiti:



Cijfer voor vandaag: