

Dagboek gewicht bijhouden

Op Thuisarts staat hoe je je weegt: [Ik ga me regelmatig wegen.](#)

► thuisarts.nl/zelf-je-gezondheid-bijhouden/ik-ga-me-regelmatig-wegen

Je naam: _____

Afspraken met je huisarts

- Je gaat ____ keer per week op de weegschaal.
- Dat doe je ____ weken / maanden lang.
- Bel je huisarts eerder als _____
- Als het kan: geef je metingen door via de patiënten-website van de praktijk. Neem je schema ook mee bij de volgende afspraak.

Datum	Tijd	Je gewicht	Was er iets bijzonders?

