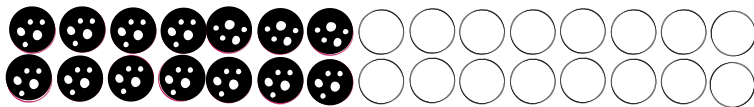


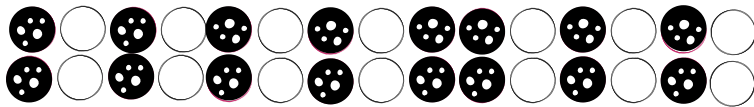
# SALAMI DAGBOEK



NIET ALLES ACHTER ELKAAR....



MAAR VOLGENS DE SALAMITECHNIEK!



## SALAMITECHNIEK

Het verhaal achter de salamitechniek is dat je een salamiworst niet in één keer opeet (anders word je misselijk), maar in plakjes snijdt en steeds een stukje neemt.

Zo is het ook met het verdelen van belastende activiteiten over een dag. Als je een beperkte belastbaarheid hebt, doe je die activiteiten niet allemaal achter elkaar om vervolgens in te storten, maar spreid je ze en neem je genoeg rustmomenten tussendoor.

TIJD

ACTIVITEIT

MILD  
PITTIIG  
EXTRA  
PITTIIG

TIJD

ACTIVITEIT

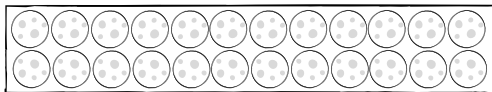
MILD  
PITTIIG  
EXTRA  
PITTIIG

## SALAMI DAGBOEK DEEL I

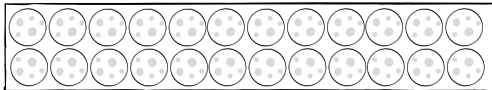
Om in kaart te brengen hoe belastend verschillende activiteiten voor jou zijn, kun je dit gedurende een paar dagen of een week bijhouden.

Vul in hoeveel tijd je bezig bent geweest met de activiteit, wat voor activiteit het was en hoe belastend dit voor jou was. Bijvoorbeeld 30 minuten stofzuigen was pittig, dus kleur je twee plakjes worst in.

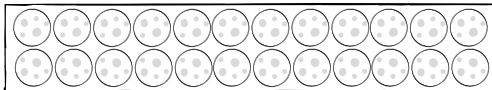
MAANDAG



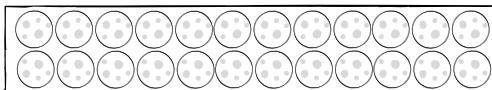
DINSDAG



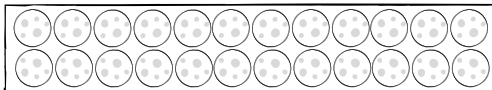
WOENSDAG



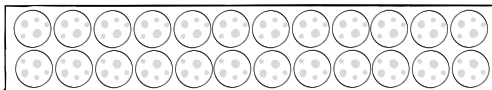
DONDERDAG



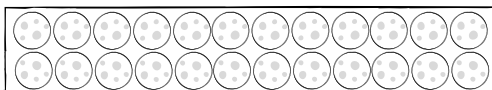
VRIJDAG



ZATERDAG



ZONDAG



## SALAMI DAGBOEK DEEL 2

Houd per dag bij hoeveel plakjes je verbruikt, kleur deze in en schrijf eventueel erbij wat je gedaan hebt. Bijvoorbeeld: was opvouwen, verslag typen.

Bekijk per week hoeveel plakjes je per dag verbruikt hebt en hoe je je hierbij voelde. Vermoed of juist energiek, veel of juist weinig pijn.

Je kunt dit zo vaak invullen als je wilt, om meer inzicht te krijgen in je belastbaarheid en belastbare activiteiten.