

Welke uitdaging ga jij aan?



**30 dagen
gezonder**

Doe mee van 1 t/m 30 maart 2020

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren of stoppen met een ongezonde gewoonte. Het kan. Bedenk een uitdaging en doe, alleen of samen, met vele anderen mee met 30dagengezonder.

Initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden en GGD Zaanstreek-Waterland i.s.m. Groen Kapitaal Provincie Noord-Holland

Meld je aan op www.30dagengezonder.nl

30 dagen...

...(meer) bewegen

...vega eten

...aandacht hebben

...alcoholvrij

...gezonde snacks

...(meer) me-time

...de natuur in

...geen TV

...op tijd naar bed

...samen ontbijten

...naar buiten

...10.000 stappen

...pauze nemen

...eigen idee