



**Ontspan met  
30dagengezonder  
1 t/m 30 maart 2020**



## Welke uitdaging ga jij aan in maart?

**Gezonder door ontspanning, zoals**

30 dagen echt pauze nemen

30 dagen op tijd naar bed

of kies een andere uitdaging die bij je past.

**30 dagen  
gezonder**

**In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren. Het kan!**

**Wij helpen je het vol te houden.**

**Meld je aan op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)**

Initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden en GGD Zaanstreek-Waterland in samenwerking met Groen Kapitaal Provincie Noord-Holland.