

Bussum, 27 januari 2020

Noord-Holland 'fris de lente in' met '30dagegezonder' actie!

Een frisse lentestart? Doe mee met '30dagegezonder'

Na het succes van vorig jaar dagen Noord-Hollandse GGD'en opnieuw alle inwoners uit om in de maand maart een gezonde gewoonte aan te leren en mee te doen met de actie 30 dagen gezonder. Projectleider Irma Laméris: 'Vorig jaar deden bijna 3000 mensen mee, jong en oud. Dit jaar gaan we voor nóg meer deelnemers. Een belangrijk doel is om gewoontegedrag te doorbreken.' Groen Kapitaal van de Provincie Noord Holland steunt het initiatief. Daarom is er dit keer extra aandacht voor de positieve effecten van de natuur op de gezondheid.

Iedereen weet zelf wat hij of zij kan doen of laten om zich gezonder te voelen. Daarom dagen we alle inwoners, jong en oud, uit om mee te doen met een eigen gezonde uitdaging. Dat kan zijn 30 dagen alcoholvrij, maar ook 30 dagen een half uur wandelen, hardlopen, water drinken, buiten in de natuur zijn, op tijd naar bed, complimenten geven, geen suiker in de koffie of thee, vegetarisch eten (goed voor gezondheid én milieu), dagelijks tijd nemen voor ontspanning, minder op sociale media of een andere uitdaging?

Belangrijk is dat je kiest voor een concrete haalbare uitdaging die je 30 dagen lang elke dag uitvoert. Op de website 30dagegezonder.nl vind je allerlei leuke ideeën en uitdagingen en kun je jezelf aanmelden.

Welke uitdaging ga jij aan? Ga fris en gezond het voorjaar in! Wij zorgen dat je het volhoudt.

Iedereen kan zich tot 1 maart 2020 aanmelden via www.30dagegezonder.nl. Deelname is gratis. Na je aanmelding ontvang je de hele maand maart leuke informatie en inspirerende tips van onze coaches, van andere deelnemers en van het 30dagegezonder team! Hiernaast kunnen de eerste 250 deelnemers een startpakket ontvangen en maken alle deelnemers die hun ervaringen delen kans op prijzen. Volg ook de actie op www.facebook.com/30dagegezonder.

Alleen of samen. Wie daag jij uit?

Meedoen kan individueel of in een groep. Door samen een uitdaging aan te gaan, hou je elkaar scherp. Een schoolklas kiest bijvoorbeeld om elke dag water te drinken op school of elke dag een momentje voor een complimentje in te lassen. Een gezin spreekt af de hele maand samen te ontbijten en collega's gaan bijvoorbeeld samen sporten of lezen na acht uur 's avonds geen werkmail meer. Natuurlijk kun je tijdens deze maand ook kiezen voor de uitdaging 30 dagen zonder alcohol.

Iedereen heeft invloed op zijn eigen gezondheid

Gezonder leven is veel meer dan 'goed eten' of 'vaker bewegen'. Complimenten geven, stress vermijden, op tijd naar bed of in de avond je mobieltje uitzetten... Er zijn heel veel dingen die je kunt doen of laten om je gezonder te voelen en gezonder te worden. Het doel van de actie is in 30 dagen gewoontegedrag te doorbreken en een gezondere gewoonte aan te leren. De actie stimuleert mensen op een positieve manier een uitdaging met zichzelf aan te gaan. En door het samen te doen, motiveer je elkaar en hou je het vol. Doe ook mee! Meld je aan op 30dagegezonder.nl.

30 dagen gezonder' is een gezamenlijke actie van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Zaanstreek-Waterland en GGD Hollands Noorden.



Noot voor de redactie (niet voor publicatie)

Meer informatie bij: Irma Laméris, projectleider 30dagegezonder/communicatieadviseur GGD Gooi en Vechtstreek, i.lameris@ggdgv.nl, 06 4506 1976/ 035 69 26 210

Campagne materiaal en foto's vindt u op www.30dagegezonder.nl bij downloads