

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?



DOE GRATIS
MEE! ALLEEN
OF MET
ANDEREN

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?

DOE GRATIS MEE!

10.000 STAPPEN PER DAG?

ELKE DAG KOUD AFDOUCHEN?

DAGELIJKS EEN COMPLIMENT AAN JEZELF EN EEN ANDER?

30 DAGEN ALCOHOLVRIJ?

NA 1 UUR ZITTEN EVEN REKKEN EN STREKKEN?

EEN ANDERE UITDAGING?

Info en aanmelden: www.30dagengezonder.nl

Info en aanmelden: www.30dagengezonder.nl

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

.....
.....
.....

Doe je ook mee?

Je kunt alleen meedoen, maar samen is nog leuker. Zo houd je elkaar scherp. Stuur de andere kaart naar een bekende, of nog beter: breng hem langs.



In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan.

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies of bedenk een uitdaging.
3. Meld je aan en '30dagengezonder' helpt je het vol te houden. Deelname is gratis.

**30DAGEN
GEZONDER
1 t/m 30 maart**

Welke uitdaging
ga jij aan?

30dagengezonder is een initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden en GGD Zaanstreek Waterland i.s.m. Groen Kapitaal Provincie NH en Alles-is-Gezondheid

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

.....
.....
.....

Doe je ook mee?

Je kunt alleen meedoen, maar samen is nog leuker. Zo houd je elkaar scherp. Stuur de andere kaart naar een bekende, of nog beter: breng hem langs.



In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan.

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies of bedenk een uitdaging.
3. Meld je aan en '30dagengezonder' helpt je het vol te houden. Deelname is gratis.

**30DAGEN
GEZONDER
1 t/m 30 maart**

Welke uitdaging
ga jij aan?

30dagengezonder is een initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden en GGD Zaanstreek Waterland i.s.m. Groen Kapitaal Provincie NH en Alles-is-Gezondheid