

Tekst voor uw eigen website

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2021

.....

Welke uitdaging
ga jij aan?

Van 1 t/m 30 maart, voor iedereen in Noord-Holland

Welke uitdaging ga jij aan?

Doe mee aan '30 dagen gezonder'!

Over wat gezond is, kunnen we heel lang praten. Maar over wat voor jou gezonder is, hoef je vast niet lang na te denken. Dat weet je wel... Maar 'weten' is nog geen 'doen'. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom helpen we je om samen met heel veel anderen in maart 2021 in actie te komen voor jouw gezondheid. Dat is veel leuker en ... het werkt echt!

Kies je eigen uitdaging

Uitdagingen kunnen bijvoorbeeld zijn: elke dag op tijd naar bed, water drinken in plaats van alcohol of fris, 30 dagen een appje, kaart of telefoontje sturen naar een vriend/vriendin. Of ga je iedere dag een natuurfoto maken (en daarvan genieten)? Bedenk voor jezelf of samen met anderen een gezonde uitdaging die bij jou past. Er staan nog meer suggesties op www.30dagegezonder.nl. Hier kun je je ook aanmelden. Dat kan in je eentje of (wel zo leuk) samen met anderen: collega's, sportmaten, burens, vrienden of gezin.

Samen gaat het lukken

Tijdens de actiemaand en bij de start steunen we je met tips en adviezen. Daarnaast helpen de aanmoedigingen van andere deelnemers je om het vol te houden. Door je ervaringen te delen maak je kans op leuke en gezonde prijzen. www.facebook.com/30dagegezonder/

Doe mee van 1 t/m 30 maart 2021!

Meld je aan op: www.30dagegezonder.nl