

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

www.30dagegezonder.nl

Ja, ik ga de
uitdaging aan!



Datum:

.....

Handtekening:

.....

Afspraak

Mijn uitdaging is:

Mijn ervaringen in 30 dagen:



maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
	1 	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	Gelukt?!		



Hang deze afspraak op een goed zichtbare plek!

30dagegezonder is een initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden, GGD Kennemerland, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGD West Brabant en GGD Zaanstreek Waterland ondersteund door Groen Kapitaal Provincie NH.