

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?

DOE GRATIS
MEE! ALLEEN
OF MET
ANDEREN



Info en aanmelden: www.30dagengezonder.nl

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

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

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

Doe je ook mee?

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, GGD Kennemerland, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGD West Brabant en GGD Zaanstreek Waterland ondersteund door Groen Kapitaal Provincie NH.

.....

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.

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

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

Doe je ook mee?

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, GGD Kennemerland, GGD Noord- en Oost-Gelderland, GGD West Brabant en GGD Zaanstreek Waterland ondersteund door Groen Kapitaal Provincie NH.

.....

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.