

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2022

.....

Welke uitdaging
ga jij aan?

DOE GRATIS
MEE! ALLEEN
OF MET
ANDEREN



Meld je aan op www.30dagengezonder.nl

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.

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2022

Welke uitdaging
ga jij aan?

In 30 dagen een gezonde gewoonte
aanleren? Het kan! Wij helpen je het
vol te houden.

DOE
GRATIS
MEE!
ALLEEN OF MET
ANDEREN



10.000 STAPPEN PER DAG?

ELKE DAG KOUD AFDOUCHEN?



DAGELIJKS EEN
COMPLIMENT
AAN JEZELF EN
EEN ANDER?



30 DAGEN ALCOHOLVRIJ?

EEN ANDERE
UITDAGING?

NA 1 UUR ZITTEN EVEN REKKEN EN STREKKEN?



Meld je aan op www.30dagegezonder.nl