

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

www.30dagengezonder.nl

Welke uitdaging
ga jij 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!

30dagengezonder is een initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Zaanstreek Waterland, GGD Kennemerland, GGD Hollands Noorden, GGD West Brabant, GGD IJsselland en GGD Hart voor Brabant ondersteund door Groen Kapitaal Provincie NH.