

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

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