

# 30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2023

.....

Welke uitdaging  
ga jij aan?

**Naam organisatie ( ..... ) doet mee**

**Welke uitdaging ga jij aan?**

**Doe mee aan '30 dagen gezonder'!**

Over wat gezond is, kunnen we heel lang praten. Maar over wat voor jou gezonder is, hoef je vast niet lang na te denken. Dat weet je wel... Maar 'weten' is nog geen 'doen'. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom doen wij (**organisatiennaam**) dit jaar mee/ brengen we graag de actie 30dagengezonder onder je aandacht. Een actie die werkt. Als je je voor 1 maart aanmeldt op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl), krijg je vooraf en tijdens de actiemaand tips om in actie te komen voor jouw gezondheid. En...als je dit samen met collega's, vrienden of familie doet, is het nog leuker en werkt het nog beter. Samen houdt je elkaar scherp.

### **Kies je eigen uitdaging**

Uitdagingen kunnen bijvoorbeeld zijn: elke dag 10.000 stappen of een ommetje maken, water drinken in plaats van fris, 30 dagen een compliment geven aan jezelf of een ander, geen blik op de telefoon/sociale media voor 8.00 uur, elke dag koud afdouchen. Bedenk voor jezelf of samen met anderen een gezonde uitdaging die bij jou past. Er staan nog meer suggesties op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl). Hier kun je je ook aanmelden. Dat kan in je eentje of (wel zo leuk) samen met anderen: collega's, sportmaten, burens, vrienden of gezin.

### **Samen gaat het lukken**

Tijdens de actiemaand en bij de start ontvang je tips en adviezen. Daarnaast helpen de aanmoedelingen van andere deelnemers je om het vol te houden. Door je ervaringen te delen maak je kans op leuke en gezonde prijzen. [www.facebook.com/30dagengezonder/](https://www.facebook.com/30dagengezonder/)

**Doe mee van 1 t/m 30 maart 2023!**

**Meld je aan op: [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)**