

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?

DOE GRATIS
MEE! ALEEN
OF MET
ANDEREN



Meld je aan op www.30dagegezonder.nl

30dagegezonder 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.

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

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