## Nieuwsbericht

**Fris en fit de lente in? Doe mee met GGD actie 30dagengezonder**

**Na het succes van vorig jaar daagt GGD Gooi en Vechtstreek alle inwoners uit de regio weer uit om in maart mee te doen met de actie ‘30dagengezonder’. Deelnemers kiezen zelf een gezonde challenge om 30 dagen vol te houden. Ook met kleine veranderingen kom je in actie voor jouw gezondheid! Denk aan elke dag een ommetje maken, koud afdouchen, geen suiker in je koffie, geen werkmail meer in de avond checken of elke dag je smartphone een uurtje uit. Jong en oud kan meedoen. Vorig jaar deden er ruim 5.000 mensen mee aan de actiemaand, waaronder individuele deelnemers, scholen en bedrijven. 75% van de deelnemers hield de uitdaging vol en heeft er positieve ervaringen aan overgehouden.**

Iedereen kan wel iets bedenken wat gezonder is. Maar… weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom helpt de GGD om samen met veel anderen in maart in actie te komen. Dat is veel leuker en het werkt.Belangrijk is dat je kiest voor een concreet haalbare challenge die je 30 dagen lang elke dag uitvoert. Op de website [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl) staan verschillende ideeën voor challenges.

**Meld aan met een challenge en wij ondersteunen jou om het vol te houden**

Iedereen die woont of werkt in de regio kan zich tot en met 1 maart 2025 aanmelden via [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl). Na aanmelding ontvangt je de hele maand maart inspirerende tips en adviezen en uitnodigingen voor webinars die helpen het doel vol te houden. Daarnaast helpen de ervaringen van andere deelnemers. Samen gaat het lukken!   
Volg de actie ook op [www.facebook.com/30dagengezonder](http://www.facebook.com/30dagengezonder).

**Alleen of samen! Wie daag jij uit?**

Meedoen kan zelf of in een groep. Samen een challenge aangaan werkt stimulerend en je houdt elkaar scherp. Een schoolklas kiest bijvoorbeeld om elkaar elke dag een complimentje te geven of in de pauze water te drinken, een gezin spreekt af de hele maand samen gezond te ontbijten. En collega’s gaan bijvoorbeeld tijdens de lunch samen wandelen. Er zijn heel veel dingen die je zelf kunt doen om je gezonder te voelen. En door het samen te doen, motiveren jullie elkaar en houden jullie het vol. Doe ook mee! Aanmelden kan op [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl). Je kunt gratis meedoen.

## LinkedIn bericht

**Ga jij ook fris de lente in? 30dagengezonder – 1 t/m 30 maart**   
  
Ook dit jaar organiseert de GGD in maart de actie 30dagengezonder. Stimuleer je collega's om 30 dagen een challenge aan te gaan: denk aan elke dag een ommetje maken, na elk uur zitten even rekken en strekken of geen werkmail meer lezen in de avond, etc.  
  
Welke challenge ga jij aan? Doe samen met collega's mee!

Meer informatie en aanmelden 👉 [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl/)

## Social media bericht 1

**30dagengezonder start weer op 1 maart!**

Van 1 tot 30 maart loopt de actie 30dagengezonder. Doe jij ook mee? Alleen of samen met familie, vrienden of collega’s? Welke challenge ga jij aan?

30 dagen lang elke 10.000 stappen, vegetarisch eten, koud afdouchen, een natuurfoto maken, onbekenden groeten, etc. Er zijn veel dingen die je kunt doen of laten voor je gezondheid.

Kijk voor meer challenges en om je aan te melden op [www.30dagengezonder.nl.](http://www.30dagengezonder.nl/?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTAAAR1qXAcBYxPimhwhgghexp-HqFjxyrO5sL0SDAE3lPmLndWmey28w4T3Foc_aem_DcNh3KDWiGTdsXLtGbsZ9A) Als je je hebt aangemeld krijg je in maart allerlei tips om het vol te houden.

## Social media bericht 2

**Ken jij 30dagengezonder al?**

Iedereen kiest een eigen challenge en houdt dit 30 dagen vol. Denk bijvoorbeeld aan: elke dag een ommetje maken, koud afdouchen, geen alcohol drinken of niet snoepen, geen werkmail meer lezen in de avond, een compliment geven aan jezelf of anderen, etc.

Meer informatie en aanmelden 👉 [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)

## Social Media bericht 3

**We gaan van start! Doe ook mee met 30dagengezonder!**

Is 30 dagen planken jouw uitdaging? Of ga je voor een andere uitdaging? Ga fris de lente in en doe mee met de GGD-actie 30dagengezonder. En wie nodig je uit om mee te doen? Doe het samen! Kies een concrete en realistische uitdaging die bij jou past en meld je vandaag nog aan en je ontvangt tijdens de maand maart tips om het vol te houden die passen bij jouw uitdaging. 👉 [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)