

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

In 30 dagen een gezonde
gewoonte aanleren? Het kan!

Welke uitdaging
ga jij aan?



ELKE DAG KOUD AFDOUCHEN?

10.000 STAPPEN PER DAG?



OF KIES EEN
ANDERE
UITDAGING

30 DAGEN ALCOHOLVRIJ?



Meld je aan op
30dagegezonder.nl

DOE GRATIS
MEE! ALLEEN
OF MET
ANDEREN



30dagegezonder is een actie van de GGD





30 DAGEN GEZONDER

WIJ GAAN 30 DAGEN MEER

GROENTE EN FRUIT ETEN

**Wil jij ook met een nieuwe
gewoonte aan de slag?**

Meld je aan:

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies jouw persoonlijke uitdaging
3. Krijg gratis ondersteuning

A photograph of three elderly men sitting around a wooden table, playing dominoes. The man on the left is partially visible, wearing a blue shirt. The man in the center is bald with a grey beard, wearing a light yellow long-sleeved shirt. The man on the right is Black with a white beard, wearing a reddish-brown long-sleeved shirt. They are all smiling and engaged in the game. The background is a bright, indoor setting.

30 DAGEN GEZONDER

WIJ GAAN 30 DAGEN

MEER ONTSPANNEN

**Wil jij ook met een nieuwe
gewoonte aan de slag?**

Meld je aan:

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies jouw persoonlijke uitdaging
3. Krijg gratis ondersteuning

A photograph of two women exercising outdoors in a park. The woman in the foreground is middle-aged with short grey hair, wearing a light grey t-shirt and dark pants, with her arms extended horizontally. The woman in the background is wearing a purple sports bra and leggings, also with her arms extended. They are both smiling. The background is a lush green park with trees.

30 DAGEN GEZONDER

WIJ GAAN 30 DAGEN

MEER BEWEGEN

**Wil jij ook met een nieuwe
gewoonte aan de slag?**

Meld je aan:

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies jouw persoonlijke uitdaging
3. Krijg gratis ondersteuning

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?

DOE GRATIS
MEE! ALLEEN
OF MET
ANDEREN



30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart

Welke uitdaging
ga jij aan?



DOE
GRATIS
MEE!



10.000 STAPPEN PER DAG?

ELKE DAG KOUD AFDOUCHEN?



DAGELIJKS EEN
COMPLIMENT
AAN JEZELF EN
EEN ANDER?



30 DAGEN ALCOHOLVRIJ?



NA 1 UUR ZITTEN EVEN REKKEN EN STREKKEN?

EEN ANDERE
UITDAGING?

Info en aanmelden: www.30dagengezonder.nl

Info en aanmelden: www.30dagengezonder.nl

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

.....
.....
.....

Doe je ook mee?

Je kunt alleen meedoen, maar samen is nog leuker. Zo houd je elkaar scherp. Stuur de andere kaart naar een bekende, of nog beter: breng hem langs.

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan.

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies of bedenkt een uitdaging.
3. Meld je aan en '30dagengezonder' helpt je het vol te houden. Deelname is gratis.

**30DAGEN
GEZONDER
1 t/m 30 maart**

Welke uitdaging
ga jij aan?

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

Beste

Ik doe mee met 30dagengezonder.

Mijn uitdaging is:

.....
.....
.....

Doe je ook mee?

Je kunt alleen meedoen, maar samen is nog leuker. Zo houd je elkaar scherp. Stuur de andere kaart naar een bekende, of nog beter: breng hem langs.

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan.

1. Ga naar www.30dagengezonder.nl
2. Kies of bedenkt een uitdaging.
3. Meld je aan en '30dagengezonder' helpt je het vol te houden. Deelname is gratis.

**30DAGEN
GEZONDER
1 t/m 30 maart**

Welke uitdaging
ga jij aan?

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