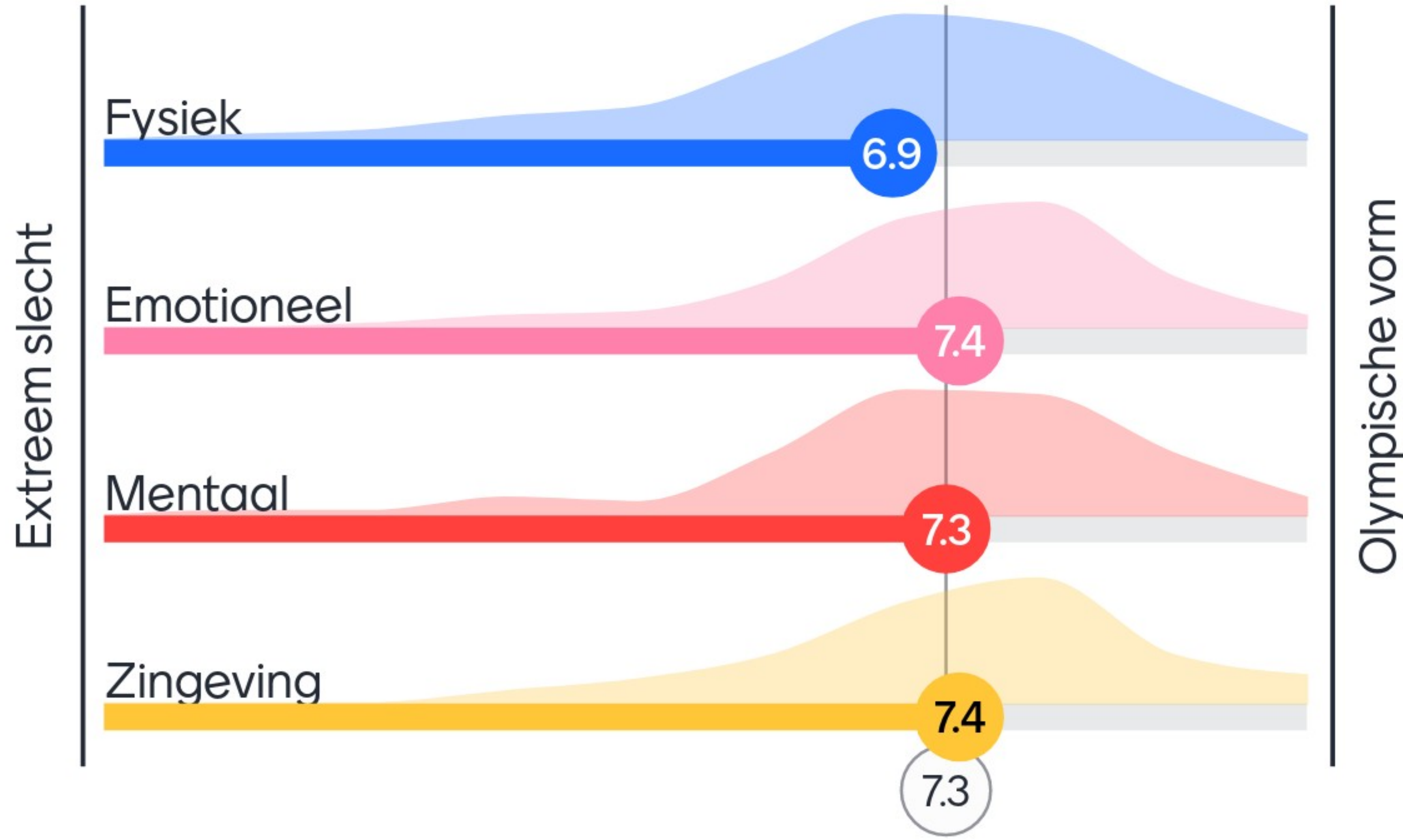


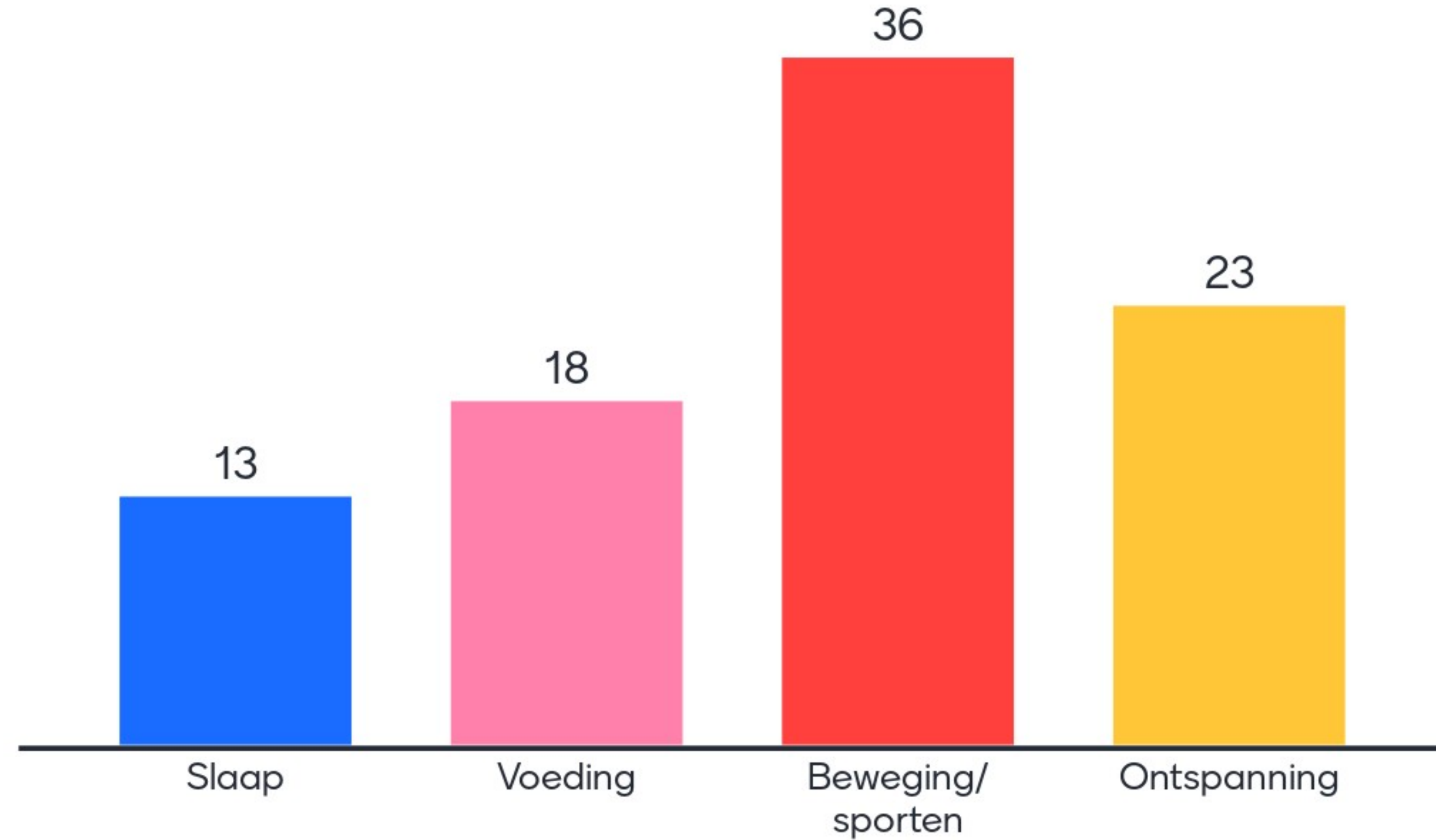
Hoe zit jij in de wedstrijd?



Wat gaat 1 puntje meer jou opleveren?



Waar wil jij op verbeteren?



Wat wordt jouw actie?

Meer bewegen

Sporten

Extra dagje sporten in de week

Wandelen

Bewegen

Wandelen

minder snoepen

Meer beweging in het onderwijs
toepassen

Geen spullen op brood

Wat wordt jouw actie?

Meer bewegen

Meer wandelen

Carnaval vieren

Meer wandelen na het eten vroeg op de avond

Wekelijks yoga

1x per periode op de fiets naar het werk.

Wandelen elke dag

Beter op mijzelf letten

Sporten

Wat wordt jouw actie?

Vroeger opstaan en wandelen in de morgen

Meer bewegen

Opzoek naar eenvoud

Schoffelen in de moestuin

Minder suikers

Meer tijd voor mijzelf

Ademen

Rustig aan doen morgen na een drukke week

Gezond ontbijten

Wat wordt jouw actie?

Aanmelden hardloopwedstrijd

Gezamenlijk koken

Gezonde pindakaas kopen

Bewegen

Meer bewegen

Mijzelf centraal zetten

Minder snaaien

Gezonder eren

Meer op de MTB.

Wat wordt jouw actie?

Gezonder eten minder snoep op brood

Meer tijd voor prive zaken

Meer aandacht voor elkaar

Minder tv

Minder alles vol plannen. Minder snoepen

Lifestylecoach bezoeken

Geen telefoon en laptop meer na 09:30.

Lekker vissen

1 minuut bewust ademen, pauze nemen en nee zeggen

Wat wordt jouw actie?

Wandelen in het bos

Beginnen met een sport

Gezonder eten

Meer wandelen en fietsen

2x per week bodyscan

Schermblokkade instellen rond
bedtijd

Vroeger naar bed

Stoppen met ontbijtkoek

1 dag in de week op de fiets naar
school

Wat wordt jouw actie?

Een foto van jou op mijn snoepla
plakken

Boek lezen voor slapen

Meer rust momentjes inbouwen, meer
bewegen in de klas, meer sporten

Wandelen

Doelen kleiner maken

Meer letten op de juiste voeding

Squad oefeningen

1x per dag bewust ontspannen

Gezonder eten en sporten

Wat wordt jouw actie?

Dagelijks minstens 30 min
bewegen//rennen

Meer groente eten

Meer ontspannen

Genieten

Elke avond 10 minuten lopen voor het
dlspen

Eerder opstaan

Bewuster naar je lichaam luisteren.

Meal preppen, gezonde koeken
bakken

Rondje met hond wandelen langer
maken

Wat wordt jouw actie?

Vaker sporten, thuis meer tijd voor
gezin

1x pw bos wandelen met hond en
kinderen