

**Welke uitdaging
ga jij aan?**



**30 DAGEN
GEZONDER**

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

www.30dagegezonder.nl

1 t/m 30 maart 2026

30 DAGEN GEZONDER

1 t/m 30 maart 2026

Welke uitdaging
ga jij aan?

Beste

Ik doe mee met 30dagegezonder

Mijn uitdaging is:

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

Doe je ook mee?

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Het kan.

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

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



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

De 30 dagen gezonder campagne is een initiatief van de GGD