

30 DAGEN GEZONDER CERTIFICAAT

Gefeliciteerd!

Jij hebt 30dagengezonder succesvol afgerond. Je hebt meer geleerd over de effecten van leefstijl op jouw gezondheid. Je hebt ervaren hoe je jouw gewoontes kan veranderen en je weet wat je kan doen wanneer je terugvalt in een oude gewoonte.

Goed gedaan!

Roel C.J. Hermans

gedragswetenschapper

Houd vol met deze tips!

Beloon jezelf met succes

Bedenk beloningen die in lijn liggen met jouw gezonde levensstijl. Dit helpt met het volhouden van jouw gezonde gedrag.

Blijf jezelf herinneren aan de voordelen van jouw gezonde gewoonte

Zo blijft jouw doorzettingsvermogen sterk.

Leer van tegenslagen

Het is normaal om af en toe terug te vallen in oude gewoonten. Probeer ervan te leren: wat heeft de terugval veroorzaakt en hoe kun je hier mee omgaan?

Samen staan we sterker

Deel je doelen en successen met anderen, en zoek steun wanneer je het even moeilijk hebt.

Kijk terug op je succes

Hoe groot of klein deze ook zijn. Dit geeft zelfvertrouwen en laat zien hoe ver je al bent gekomen.