

30 DAGEN  
GEZONDER

.....

het  
.....  
gewoonte  
.....  
boek

# OVER DIT BOEKJE

- In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren? Jij kan dat!
- 
- Doe mee met 30 dagen gezonder!
- Kies je uitdaging!
- Ga alleen óf samen aan de slag!
- 
- Met dit boekje ga je actief aan de slag met je gedrag.
- De ene dag gaat het makkelijk, de andere dag is het lastiger.
- Dat is normaal als je iets verandert in je dagelijkse leven.
- 
- Dit boekje helpt je op weg.
- Je kiest iets waar je de komende 30 dagen mee aan de slag gaat.
- Op een manier die bij jou past.

# HOE GEBRUIK JE DIT BOEKJE?

Blader het boekje eerst een keer helemaal door!

Dan krijg je een eerste indruk van waar we het over gaan hebben met jou.

Het boekje is verdeeld in verschillende kleuren pagina's.

## **Wat betekent gezondheid?**

Op de rode bladzijden leggen we de verschillende onderwerpen uit die passen bij jouw gezondheid. Zo kun je inspiratie opdoen voor de uitdaging waar jij de komende 30 dagen mee aan de slag wil.

## **Kies jouw uitdaging!**

De roze bladzijden helpen jou om een plan van aanpak te maken voor je uitdaging. Hoe duidelijker je beschrijft wat je gaat doen, hoe makkelijker het wordt om je uitdaging vol te houden.

## **Houd bij hoe het gaat!**

Op de paarse bladzijden kun je bijhouden hoe het met je uitdaging gaat. Zo krijg je inzicht in je eigen gedrag en kun je kleine aanpassingen maken aan je uitdaging als het nodig is.

## **Waar denk je aan?**

Op de blauwe bladzijden kun je aantekeningen maken. Wat gaat er goed? Wat kan beter?



Scan mij voor meer informatie

Of kijk op: [www.30dagengezonder.nl](http://www.30dagengezonder.nl)

# GEZONDHEID?

Gezondheid gaat over veel meer dan 'niet ziek zijn'.

Gezondheid kunnen we heel breed bekijken.

Gezondheid gaat over je lijf, je hoofd en je relaties met anderen.

Gezondheid gaat om:

- Je gezond voelen
- Goed eten
- Lekker bewegen
- Goed slapen
- Vrolijk zijn
- Je lekker voelen

En nog veel meer...

Een goede gezondheid geeft je de mogelijkheid om de dingen te doen die je wil doen in jouw leven.

Gezond blijven of worden kan op verschillende manieren.

Werken aan gezondheid kan dus voor iedereen iets anders betekenen.

Hoe ga jij het doen?

Soms vinden mensen het ook ingewikkeld om aan hun gezondheid te werken.

We helpen je graag een beetje op weg.

Daarom vind je hieronder een paar onderwerpen waar je uit kunt kiezen.

- ☐ Aandacht voor elkaar
- ☐ Ontspanning
- ☐ Gezond eten en drinken
- ☐ In beweging
- ☐ Andere uitdagingen

Welk onderwerp spreekt jou aan?

# MIJN UITDAGING

## Stap 1. Kies een onderwerp

Kies jouw onderwerp

- ☐ Aandacht voor elkaar
- ☐ Ontspanning
- ☐ Gezond eten en drinken
- ☐ In beweging
- ☐ Andere uitdaging, namelijk...

## Stap 2. Waarom is dit belangrijk voor jou?

Waarom is het belangrijk voor jou om hier de komende 30 dagen mee aan de slag te gaan?

Ik wil 30 dagen aan de slag met .....  
omdat .....  
.....  
.....

**Tip!** Denk eens een paar minuten na over hoe de komende 30 dagen er voor jou uitzien als je met het door jou gekozen onderwerp aan de slag gaat. Wat doe je anders dan normaal? Hoe voel je je dan? Denk dus vooral na over de directe voordelen die het jou– of je naasten – kan opleveren. Zo wordt het makkelijker om jouw uitdaging straks vol te houden!

### Stap 3. Wat kan ik allemaal doen?

Denk eens na over wat je allemaal zou kunnen doen wat past binnen dit onderwerp. Schrijf alles wat je te binnen schiet hieronder op of bespreek het met iemand – er is geen goed of fout en je hoeft nog niets te kiezen.

Als je bijvoorbeeld ‘in beweging’ hebt gekozen, kun je denken aan:

- Fietsen
- Wandelen
- Dansen
- Hardlopen
- In de tuin werken
- Etc.

Als ik aan de slag wil met mijn gekozen onderwerp, kan ik bijvoorbeeld:

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....

### Stap 4. Wat ga ik doen?

Nu je duidelijk hebt wat je allemaal kunt gaan doen, is het belangrijk dat je iets kiest. Dit is een belangrijke opdracht, want als je niet duidelijk hebt wat je precies gaat doen dan wordt het lastig om aan de slag te gaan. Kies daarom één van de concrete acties uit stap 3 en vul die hieronder in.

**De komende 30 dagen ga ik aan de slag met** .....

.....

Heel goed!

Je hebt nu duidelijk waar je de komende 30 dagen mee aan de slag gaat.  
Dit is jouw uitdaging!

**Stap 5. Jouw plan van aanpak**

Je maakt nu een plan dat jou helpt om precies te bepalen wanneer, waar en hoe vaak je dit gaat doen. Hoe duidelijker je dit voor jezelf maakt, des te makkelijker wordt het om jouw uitdaging uit te voeren.

**Wat ga ik precies doen?**

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Gebruik onderstaande voorbeelden om een idee te krijgen hoe duidelijk je iets moet maken voor jezelf.

- Een ommetje maken van tenminste 5 minuten.
- Elke dag een stuk fruit eten.
- Groente eten bij het avondeten

**Wanneer ga ik dit doen?**

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Gebruik onderstaande voorbeelden om een idee te krijgen hoe duidelijk je iets moet maken voor jezelf.

- Op maandag en woensdag na het avondeten.
- Elke werkdag tijdens de pauze om 10.00 uur.

**Hoe vaak ga ik dit doen de komende 30 dagen?**

☐ .....

☐ .....

☐ .....

Gebruik onderstaande voorbeelden om een idee te krijgen hoe duidelijk je iets moet maken voor jezelf.

- 8 keer, namelijk twee keer per week gedurende 30 dagen
- 30 keer, namelijk elke dag gedurende 30 dagen
- 20 keer, namelijk elke werkdag gedurende 30 dagen

**Tip!** Maak het klein... En dan nog kleiner! Richt je liever op iets dat makkelijk lijkt en dat je goed kunt volhouden, dan iets dat heel moeilijk is en je nooit volhoudt.

**Met wie ga ik dit samen doen?**

- ☐ Ik doe dit samen met .....
- ☐ Ik doe het alleen

**Wat kan ik doen om het makkelijk te maken voor mezelf?**

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

**Hoe kan ik mijzelf elke dag herinneren aan mijn uitdaging?**

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....



# HOE GAAT HET?

Op deze pagina kun je bijhouden hoe het gaat!

|        |    |    |    |    |    |    |    |
|--------|----|----|----|----|----|----|----|
| week 1 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| week 2 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| week 3 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| week 4 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| week 5 | 29 | 30 |    |    |    |    |    |

Als je uitdaging gelukt is, zet dan een  op de juiste dag.

Als het een keer niet gelukt is, niet erg! Zet dan een  op die dag.

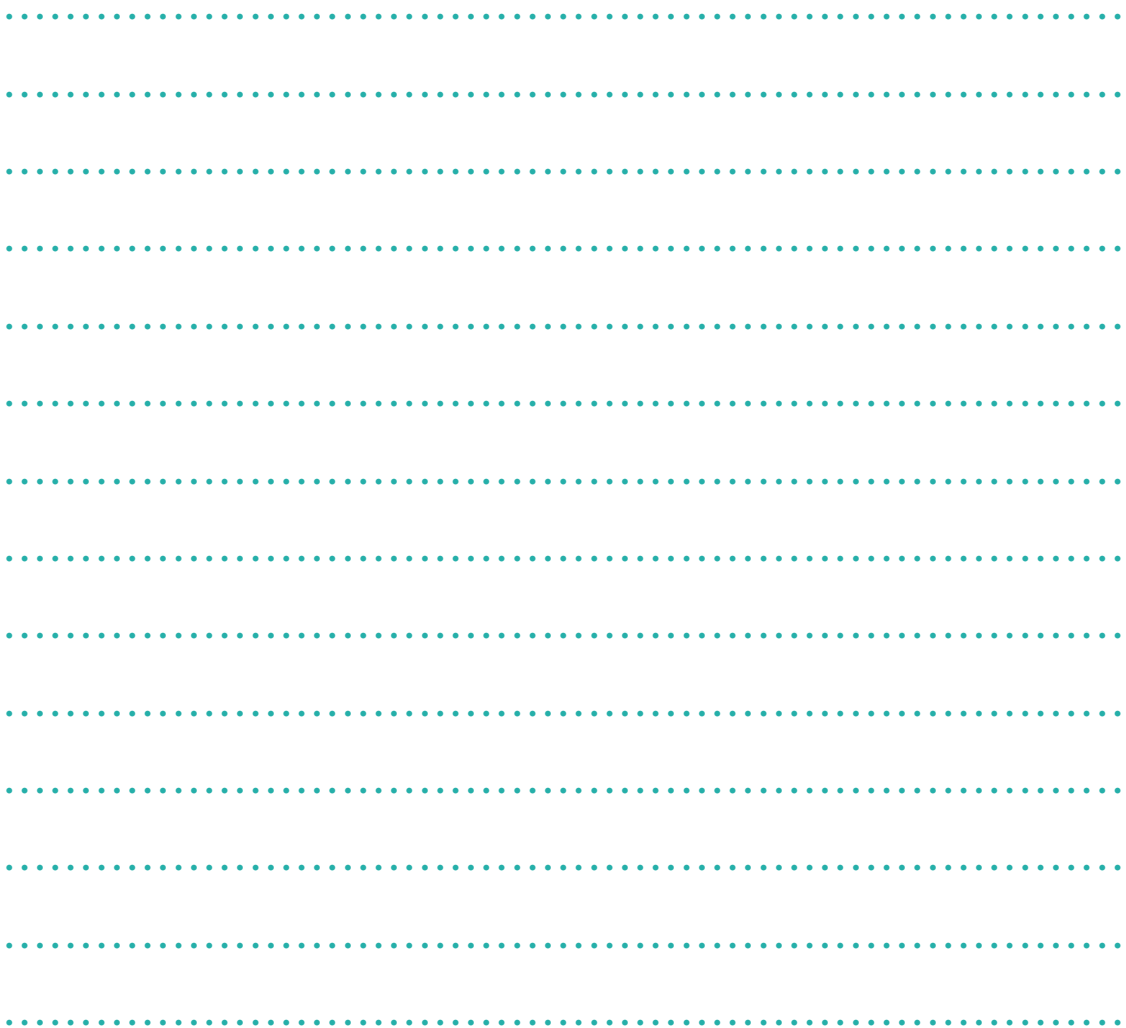
Vul aan het einde van de maand hieronder in hoe veel dagen het gelukt is om jouw uitdaging vol te houden.

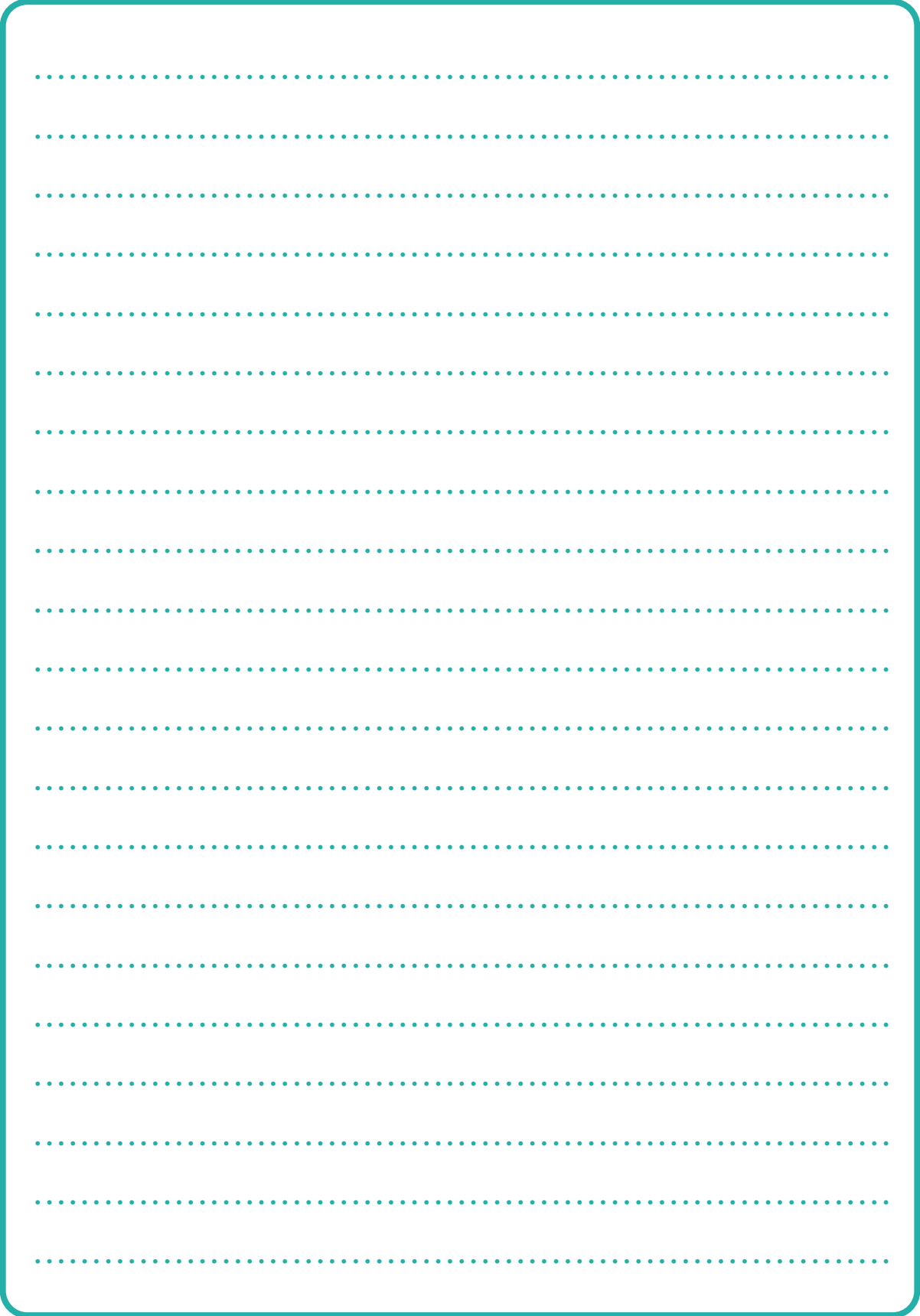
**Ik heb . . . . . dagen van de 30 dagen mijn uitdaging volgehouden!**

# AANTEKENINGEN

Gebruik deze pagina's om aantekeningen voor jezelf te maken.  
Denk bijvoorbeeld na over de volgende vragen:

- Wat gaat allemaal goed?
- Welke dingen vind je nog moeilijk?
- Hoe komt dat?
- Hoe kun je het makkelijker maken voor jezelf?
- Hoe voel je je?





A large rectangular box with a teal border and rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing.

# 30 DAGEN GEZONDER

30dagegezonder is een initiatief van de GGD,  
ondersteund door Bureau Objectief.