

GEZONDE LEEFSTIJL WEEK

Krijg jij deze stempelkaart helemaal vol?
Daag jezelf uit en stempel
alle opdrachten af!



Maak
**BEWUSTE
KEUZES**

Houd een
**ALCOHOLVRIJE
WEEK**

Doe de
SMAAKTEST

Maak je eigen
RECEPTENBOEK

Zet elke dag
minimaal
**6.000
STAPPEN**

Doe mee
met de
**STOEPRAND
COMPETITIE**

BEWEEG MEER
tijdens je werkdag

Doe 2x de
**GOEDEMORGEN
WORK-OUT**

Zorg voor
**3 OPLAAD
MOMENTEN**

Maak je eigen
WEEKPLANNING

Ontdek
hoe je **SLAAPT**

Zorg voor
**3 ONTSPAN
MOMENTEN**