



31 DAGEN



JANUARI 2022

Nieuw jaar, nieuwe gewoontes! Om je alvast gezond op weg te helpen hebben we 31 acties voor je klaarliggen. Voor elke dag van de maand één GO Healthy Challenge. De uitdagingen zijn heel divers. Ze gaan over gezonde voeding, beweging en mindfulness. En vooral: **we hopen dat je er veel energie uit haalt!**

Ready? **GO!**

day 1 Stel je **weekmenu** samen

day 2 Boodschappenlijst: **check!**

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
day 3 Doe eens een wandel-meeting	day 4 Vanavond: weg smartphone, dag boek!	day 5 "Chipje?" Chips? Ga voor WW snacks	day 6 Toegevoegde suikers: nee Natuurlijke suikers: ja!	day 7 Breng je dag buiten door	day 8 Beweeg mee met Sabine	day 9 Kook gezond, vries het in
day 10 KLEUR Monday blues? Breng kleur op je bord!	day 11 Luister 10' naar de natuur	day 12 Bereid een maaltijd met 3 ZeroPoints ingrediënten	day 13 Dans 15' thuis in je woonkamer	day 14 Maak een gerecht met niet-zetmeelrijke groenten	day 15 Koop bewust, lees het etiket	day 16 Train je spieren ... door te poetsen!
day 17 Laat je aan het lachen brengen	day 18 Kauw langer op je eten	day 19 Stretch van hoofd tot teen	day 20 Drink water bij de wijn	day 21 Kook gezond met vrienden	day 22 Doe 10.000 stappen vandaag	day 23 Schrijf op waarvoor je dankbaar bent
day 24 Pauze? Doe 15' work-out!	day 25 Drink geen koffie na 14u	day 26 Laat je auto staan voor je fiets	day 27 Drink water als je wakker wordt	day 28 Geef 3 mensen een compliment	day 29 Lijst je 10 favoriete ZeroPoints op	day 30 Wandel 's avonds na je maaltijd

day 31
HURRAY! You made it!
Maak van een challenge een **gezonde gewoonte!**

Eet gezond Beweeg meer Leef bewust

DEEL JOUW WWchallenge
@WW_NEDERLAND #WWCHALLENGE