



Ook met zoenen
verbrand je extra
calorieën, zo'n 4-6
calorieën extra per
minuut.

DINSDAG 14 FEBRUARI

VALENTIJNSDAG

**Fruit als toetje ook lekker!
Eet minimaal 2 stuks
fruit per dag.**



VRIJDAG 10 MAART



**Lezen is voor de
geest, wat beweging
is voor het lichaam.**


DONDERDAG 20 APRIL

Vrijheid is ook lekker met je
fiets de wijde wereld in!



VRIJDAG 5 MEI

BEVRIJDINGS DAG



**Vervang
boter, harde
margarine en bak-
en braadvetten door
zachte margarine,
vloeibaar bak-
en braadvet en
plantaardige oliën.**

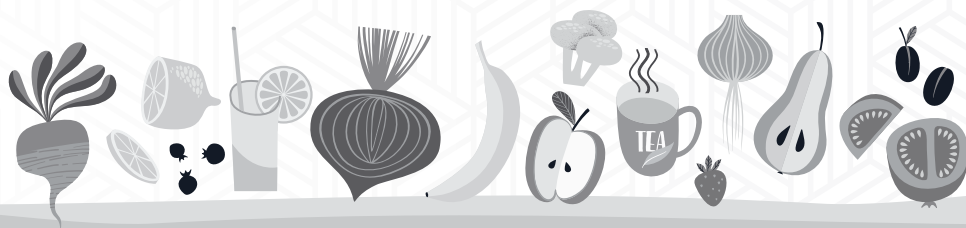


Scan voor
meer informatie

ZA. 17 - ZO. 18 JUNI

ZO: VADERDAG

**Zet standaard een kan
water op tafel. Zeker op
warme dagen is het goed
wat extra water te drinken.**



WOENSDAG 2 AUGUSTUS



**Onderbreek lang
zitten met een paar
minuten bewegen,
dat is al voldoende
voor een betere
bloedsuikerspiegel.**

DONDERDAG 21 SEPTEMBER

**Buikvet bevat overwegend
slechte vetten, zorg dat
je extra beweegt bij een
buikomvang boven de 103 cm
voor mannen en boven de 88
cm voor vrouwen.**



MAANDAG 30 OKTOBER

**Meer dan 50% van de
Nederlanders voldoet niet aan
de beweegnorm. Daar wil je
toch niet bij horen?**



VRIJDAG 8 DECEMBER