

30 DAGEN



Lekker in je vel- Challenge

Voedingscoach
Wendy

Kauw 20
keer op één
hap

Drink 1,5
tot 2 liter
water

Eet 3 gezonde
maaltijden

Eet 2 stuks
fruit

Doe alles
op de fiets

Douche
koud

Onspan
met een
boek

Eet 250
gram
groente

Glimlach

Wandel
naar je
werk

Eet een
handje
ongezouten
noten

Probeer
iets nieuws

Neem een
warm bad

Kijk geen
TV in je
slaapkamer

Doe
kracht-
training

Bak een
gezonde
muffin

Eet
vegatarisch

Maak een
lange lunch-
wandeling

Neem de
trap

Ga op tijd
naar bed

Koop een
plant

Schrijf op
waar je
trots op
bent

Laat suiker
weg

Gebruik
kleinere
borden en
bestek

Maak een
wandeling
in het park
of bos

Focus op je
ademhaling

Dans voor
de spiegel

Plan je
maaltijden
voor de
komende
week

Doe een
meditatie
oefening

Geef jezelf
een
compliment