

 **Fit en gezond, het hele jaar rond...**

In 12 maanden naar een gezonder, fitter en positiever leven!

In januari hebben we allemaal weer goede voornemens, maar vaak vervallen we in maart al weer terug in onze oude gewoontes. Om er voor te zorgen dat je daadwerkelijk veranderd is het belangrijk om kleine stapjes te maken, en vooral niet te veel dingen tegelijkertijd aan te pakken.

In het aankomende jaar gaan we elke maand een onderwerp behandelen dat er voor zorgt dat je een gezondere en fittere leefstijl hanteert. Daarnaast bieden we je tips en trucs om je valkuilen te vermijden.

Een sportief en gezond nieuwjaar gewenst en succes!!!

Januari	Maak van je ontbijt een prioriteit
Februari	Slaap jezelf fit
Maart	Weet wat je eet
April	Naar buiten...
Mei	Fruit en groentes
Juni	Van groot naar klein
Juli	Geen vlees, wat dan???
Augustus	Water, water en nog eens water
September	Neem de tijd
Oktober	Laat los en relax
November	Samen is leuker dan alleen
December	Vergeet niet te eten!