

# BLIJF GEZOND

Naast je laten vaccineren, kun je nog meer doen voor je gezondheid



## BEWEEG

Elke dag 30 minuten



## HOU CONTACT

Bel, app of spreek af op 1,5 meter afstand



## EET GEZOND

Elke dag groente en fruit, en drink water



## ONTSPAN

Doe dingen waar je blij van wordt!



Kijk voor tips op

[blijfgezondgv.nl](https://blijfgezondgv.nl)



GGD  
Gooi en Vechtstreek

# DOE MEE!

Welke uitdaging  
ga jij aan?



**30 DAGEN  
GEZONDER**  
1 t/m 30 maart

---

Meld je aan op  
[www.30dagegezonder.nl](http://www.30dagegezonder.nl)



GGD  
Gooi en Vechtstreek