



Zaanstreek-Waterland

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart 2021

Welke uitdaging
ga jij aan?

PERSBERICHT

Zaandam, 8 februari 2021

Kom ook in actie voor je gezondheid en doe mee met 30dagegezonder!

Na het succes van vorig jaar dagen GGD Zaanstreek-Waterland GGD Gooi en Vechtstreek en GGD Hollands Noorden weer alle inwoners van Noord-Holland uit om in maart mee te doen met de actie 30dagegezonder. Denk aan 30 dagen op tijd naar bed, niet snoepen, vegetarisch eten, elke dag 10.000 stappen zetten of elke dag je smartphone een uurtje uit. Iedereen, jong en oud, kan meedoen. Vorig jaar deden er bijna 3000 mensen mee, waarvan acht scholen en tweeëntwintig bedrijven. 90% van de deelnemers hield de uitdaging vol en heeft er een positieve ervaring aan overgehouden. Met een nieuwe huisstijl en nieuwe samenwerkingspartners Alles is Gezondheid en The Pando Network gaan we dit jaar voor nog meer deelnemers!

Iedereen kan wel iets bedenken wat voor hem/haar gezonder is. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. De coronacrisis maakt ons er nogmaals van bewust hoe belangrijk een gezonde leefstijl is. Maar een gezonde leefstijl is door de huidige omstandigheden en maatregelen juist een extra uitdaging. Wij helpen jou om samen met velen anderen in maart in actie te komen voor je gezondheid. Dat is veel leuker en het werkt. Belangrijk is dat je kiest voor een concrete haalbare uitdaging die je 30 dagen lang elke dag uitvoert. Op de website www.30dagegezonder.nl vind je verschillende ideeën voor uitdagingen en kun je je aanmelden.

Welke uitdaging ga jij aan?

Iedereen die woont of werkt in regio Noord-Holland kan zich tot en met 1 maart 2021 aanmelden via www.30dagegezonder.nl. Dan ontvang je de hele maand maart inspirerende tips en adviezen. Daarnaast helpen de ervaringen van andere deelnemers je om vol te houden. De eerste 250 deelnemers ontvangen een startpakket. Volg de actie ook op www.facebook.com/30dagegezonder en maak kans op mooie en gezonde prijzen. Deelname is gratis.

Alleen of samen! Wie daag jij uit?

Meedoen kan individueel of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en je houdt elkaar scherp. Een schoolklas kiest bijvoorbeeld om elkaar elke dag een complimentje te geven, een gezin spreekt af de hele maand samen te ontbijten en collega's gaan bijvoorbeeld op afstand tijdens de lunch samen wandelen.

Iedereen heeft invloed op zijn eigen gezondheid

Gezonder leven is veel meer dan 'goed eten' of 'vaker bewegen'. Complimenten geven, buiten zijn, op tijd naar bed, of 30 dagen zonder alcohol. Er zijn heel veel dingen die je zelf kunt doen om je gezonder te voelen. Het doel van de actie is in 30 dagen je gewoontegedrag te doorbreken en een gezondere gewoonte aan te leren. De actie stimuleert om op een positieve manier een uitdaging met jezelf aan te gaan. En door het samen te doen, motiveer je elkaar en hou je het vol. Doe ook mee! Meld je aan op www.30dagegezonder.nl



Zaanstreek-Waterland

**30 DAGEN
GEZONDER**
1 t/m 30 maart 2021

Welke uitdaging
ga jij aan?

Noot voor de redactie

30dagengezonder is een actie van GGD Gooi en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden, GGD Zaanstreek-Waterland. In 2021 ondersteund door Groen Kapitaal van de Provincie Noord-Holland, Alles is Gezondheid en The Pando Network.

Voor meer informatie over 30dagengezonder kunt u contact opnemen met Maite Mutsaers via mmutsaers@ggdzw.nl of het campagneteam via info@30dagengezonder.nl

GGD Zaanstreek-Waterland

Vurehout 2

1507 EC Zaandam

www.ggdzw.nl

info@ggdzw.nl