



Zaanstreek-Waterland

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

Welke uitdaging
ga jij aan?

PERSBERICHT

Zaandam, 14 februari 2022

Fris en fit de lente in? Doe mee met GGD actie 30dagengezonder

Deze tijd maakt duidelijk hoe belangrijk het is om aandacht te besteden aan je gezondheid. Na het succes van vorig jaar daagt GGD Zaanstreek-Waterland, samen met 5 andere GGD'en, opnieuw alle inwoners uit de regio uit om in maart mee te doen met de actie '30dagengezonder'. Deelnemers kiezen zelf een gezonde uitdaging om 30 dagen vol te houden. Denk aan elke dag een ommetje maken, koud afdouchen, geen suiker in je koffie, alcoholvrij, geen werkmail meer in de avond checken of elke dag je smartphone een uurtje uit. Ook met kleine veranderingen kom je in actie voor je gezondheid! Jong en oud kan meedoen. Vorig jaar deden er 7.500 mensen mee aan de actiemaand, waaronder individuele deelnemers, scholen en bedrijven. 85% van de deelnemers hield de uitdaging vol en heeft er positieve ervaringen aan overgehouden.

Iedereen kan wel iets bedenken wat voor hen gezonder is. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. Daarom helpt de GGD jou om samen met veel 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.30dagengezonder.nl staan verschillende ideeën voor uitdagingen.

Meld je aan met een uitdaging en wij ondersteunen je om het vol te houden

Iedereen die woont of werkt in de regio kan zich tot en met 1 maart 2022 aanmelden via www.30dagengezonder.nl. Door je aan te melden ontvang je de hele maand maart inspirerende tips en adviezen. Daarnaast helpen de ervaringen van andere deelnemers je om vol te houden. Volg de actie ook op www.facebook.com/30dagengezonder 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 of in de pauze water te drinken, een gezin spreekt af de hele maand samen te ontbijten. En collega's gaan bijvoorbeeld tijdens de lunch samen wandelen. Er zijn heel veel dingen die je zelf kunt doen om je gezonder te voelen. En door het samen te doen, motiveer je elkaar en hou je het vol. Doe ook mee! Meld je aan op www.30dagengezonder.nl

Steeds meer GGD'en doen mee

GGD Zaanstreek-Waterland doet hier al 5 jaar aan mee. In 2022 wordt de actie ook uitgezet bij GGD Gooi- en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden, GGD Kennemerland, GGD West Brabant en GGD Noord- en Oost-Gelderland.

Noot voor de redactie

Voor meer informatie over 30dagengezonder kunt u contact opnemen met Anne Kramer-van Deuren via avandeuren@ggdzw.nl.

GGD Zaanstreek-Waterland
Vurehout 2
1507 EC Zaandam
www.ggdzw.nl
info@ggdzw.nl