



Zaanstreek-Waterland

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

Welke uitdaging
ga jij aan?

PERSBERICHT

Zaandam, 7 februari 2023

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

Na het succes van vorig jaar daagt GGD Zaanstreek-Waterland alle inwoners uit de regio weer uit om in maart mee te doen met de actie '30dagengezonder'. Deelnemers kiezen zelf een gezonde uitdaging om 30 dagen vol te houden. Ook met kleine veranderingen komt u in actie voor uw gezondheid! Denk aan elke dag een ommetje maken, koud afdouchen, geen suiker in je koffie, geen alcohol, geen werkmail meer in de avond checken of elke dag je smartphone een uurtje uit. Jong en oud kan meedoen. Vorig jaar deden er bijna 8.000 mensen mee aan de actiemaand, waaronder individuele deelnemers, scholen en bedrijven. 87% 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 om samen met veel anderen in maart in actie te komen voor uw gezondheid. Dat is veel leuker en het werkt. Belangrijk is dat u kiest voor een concreet haalbare uitdaging die u 30 dagen lang elke dag uitvoert. Op de website www.30dagengezonder.nl staan verschillende ideeën voor uitdagingen.

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

Iedereen die woont of werkt in de regio kan zich tot en met 1 maart 2023 aanmelden via www.30dagengezonder.nl. Na aanmelding ontvangt de deelnemer de hele maand maart inspirerende tips en adviezen en uitnodigingen voor webinars die helpen het doel vol te houden. Daarnaast helpen de ervaringen van andere deelnemers. Samen gaat het lukken! Volg de actie ook op www.facebook.com/30dagengezonder en maak kans op mooie en gezonde prijzen. U kunt gratis meedoen.

Alleen of samen! Wie daagt u uit?

Meedoen kan zelf of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en u 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 gezond te ontbijten. En collega's gaan bijvoorbeeld tijdens de lunch samen wandelen. Er zijn heel veel dingen die u zelf kunt doen om u gezonder te voelen. En door het samen te doen, motiveren jullie elkaar en houden jullie het vol. Doe ook mee! Aanmelden kan op www.30dagengezonder.nl

Steeds meer GGD'en doen mee

GGD Zaanstreek-Waterland doet hier al 6 jaar aan mee. GGD Gooi- en Vechtstreek, GGD Hollands Noorden, GGD Kennemerland, GGD West Brabant, GGD Hart voor Brabant en GGD IJsselland doen in 2023 ook weer mee aan de actie.

Noot voor de redactie

Voor meer informatie over 30dagengezonder kunt u contact opnemen met Communicatie via communicatie@ggdzw.nl

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