

3. BEWEEG MET WAT JE HEBT

Aan het einde van deze challenge weet je hoe je actief kunt blijven met wat je al hebt—geen spullen, geen stress. Of je nu danst, fietst of stretcht tijdens je studie pauze: je laat beweging op jouw manier werken.

CHALLENGES

#1.

(20 MIN)



Welke middelen (tijd, geld, geschikte locatie, enz.) heb je nodig om fysiek actief te zijn?

Schrijf op

1. De middelen die je al hebt.
2. De middelen die je nodig hebt.
3. Wat je tegenhoudt om fysiek actief te zijn. Heb je geld, locatie of tijd opgeschreven als belemmering? Ga dan naar de bijbehorende subchallenge onder #2.



Be active

Be well

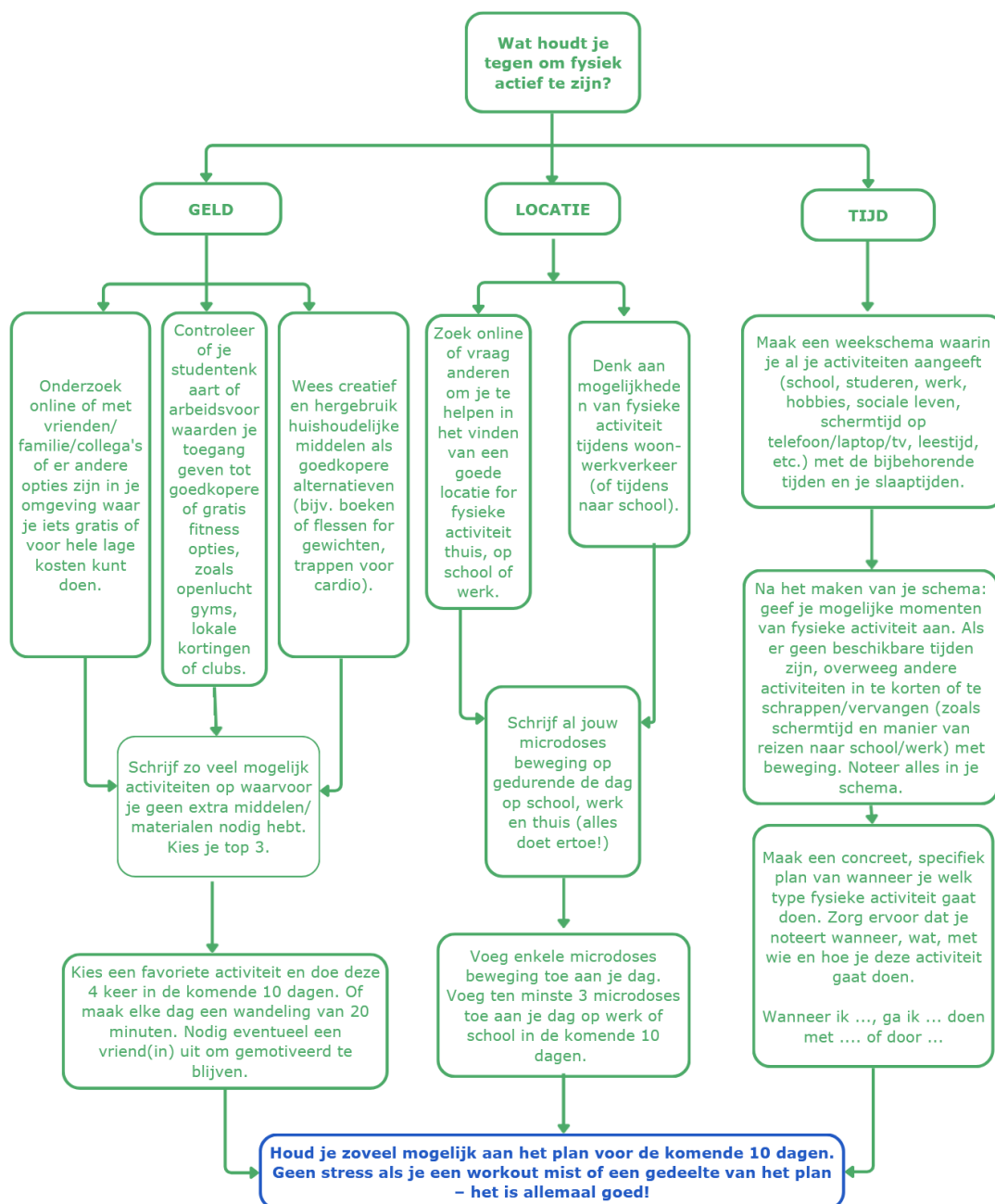


PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



#2.

(10 DAGEN)



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!



*"Je hebt geen dure spullen of perfecte omstandigheden nodig.
Wetenschap bewijst dat consistentie, creativiteit en gebruiken
wat je al hebt voldoende is om je lichaam te bewegen, je brein
te stimuleren en je goed te voelen."*



Be active

Be well



PRINT DEZE UITDAGING UIT EN HANG HEM OP JE MUUR OM TE BEGINNEN!

