



SPELREGELS

REGELS

In Januari elke dag minimaal 1 km (hard)lopen!

Streep de dagen af op je kalender (voelt goed :)

Word ook lid van onze strava community–running streak SET 2024

Extra regels deze maand:

Regel 1: Eet elke dag minimaal één stuk fruit.

Regel 2: Slaap tussen de 7 – 9 uur per nacht.

Regel 3: Drink minimaal 1,5 liter water per dag.
(6 glazen)

Regel 4: Je schermtijd met minimaal 10% proberen te verminderen 😊

DAGOPDRACHTEN

2 januari: Probeer vandaag samen met iemand te ontbijten of lunchen en iets lekker gezonds te nemen

4 januari: Vertel een vriend/vriendin hoe je je echt voelt.

8 januari: Bedenk 3 dingen waar je dankbaar voor bent.

9 januari: Duurzame dinsdag: probeer zo duurzaam mogelijk te leven vandaag....

14 januari: Probeer lekker uit te slapen vandaag

15 januari: Ga vandaag met de fiets naar je werk als dit kan.

18 januari: Bel een vriend/vriendin die je (te) lang niet gesproken hebt op.

19 januari: Speel een bordspelletje met iemand

22 januari: Vleesloze Vrijdag. Kook SAMEN een gezond vleesloos menu.

25 januari: Sociaal: Doe vandaag eens extra aardig en doe minimaal 2 dingen voor iemand anders.

30 januari: Goede voornemens verzinnen die je doorzet na deze maand :) Welke aanpassingen ga jij doen om gezonder te leven? (Vanaf nu bijv. squats doen tijdens het tandenpoetsen of ademhalingsoefeningen nadat je de wekker hebt gezet? Wat neem jij jezelf voor?)

Running Streak SET 2024

January



DARE TO BEGIN

START

