

# Doe jij ze allemaal?!

21 DAGEN LANG, ELKE DAG EEN LEUKE  
ACTIVITEIT VOOR IN EN OM HET HUIS.

*Daag jezelf uit en vink ze af.*

Vraag ook vrienden en familie om mee te doen.

## FIT & FUN CHALLENGE

### 1. GEDAAN? VINK AAN

Maak vandaag 3 x  
10 sterrensprongen  
(=jumping jacks).



### 2. GEDAAN? VINK AAN

Snoep vandaag  
alleen maar  
groente en/  
of fruit.



### 3. GEDAAN? VINK AAN

Houd een *Water Proeverij*.

WELKE VIND JIJ  
HET LEKKERST?



### 4. GEDAAN? VINK AAN

*Glimlach* vandaag  
naar iedereen.

## Wat gebeurt er?



### 5. GEDAAN? VINK AAN

Sta 1 minuut op 1 been.

*Kun je het ook  
op je andere been?*

WELKE GAAT MAKKELIJKER.



### 6. GEDAAN? VINK AAN

*Plank* zo lang mogelijk.

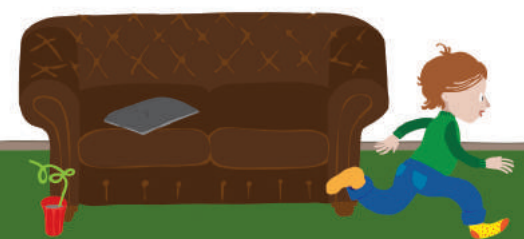
SEC

PROBEER JE EIGEN  
RECORD TE VERBREKEN.



### 7. GEDAAN? VINK AAN

*Gebruik vandaag  
geen telefoon  
of iPad.*



### 8. GEDAAN? VINK AAN

Water is de beste dorstlesser.  
Lukt het jou om *8 glazen  
water per dag* te drinken?



### 9. GEDAAN? VINK AAN

*Maak samen met je mama  
of papa een lekkere salade.*

Op de website van het  
Voedingscentrum kan je  
lekkere recepten vinden.



10. GEDAAN? VINK AAN

Vraag aan iemand of je een klusje voor hem of haar kunt doen.



11. GEDAAN? VINK AAN

Kleur een mandala in.

Lekker ontspannend!



Zoek op internet naar mandalas.

12. GEDAAN? VINK AAN

Maak vandaag een fruitsalade of fruitspiezen voor je gezin.

Eet smakelijk.



13. GEDAAN? VINK AAN

Probeer een bal hoog te houden, met je voet, hand, hoofd, wat je leuk vindt!

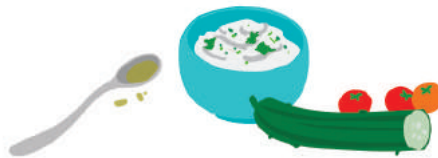
KEER

PROBEER JE EIGEN RECORD TE VERBREKEN.



14. GEDAAN? VINK AAN

Maak een dipsaus van 4 eetlepels kwark, 1/2 eetlepel olijfolie en 1 tot 2 eetlepel(s) fijngehakte kruiden.



Dip met komkommer, paprika, tomaat, wortel, radijs, bleekselderij...

15. GEDAAN? VINK AAN

Zoek een trap.

Ga hem 10 x op en 10 x af.



16. GEDAAN? VINK AAN

Hoe lang kun jij op een denkbeeldige stoel zitten?

Met je rug tegen een muur en je knieën in een hoek van 90 graden.

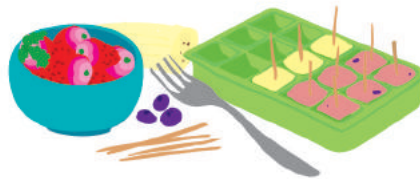


SEC

17. GEDAAN? VINK AAN

Pureer aardbeien, mango, banaan of ander zacht fruit.

Stop het een hele nacht in een ijsblokvormpje óf ijsblokvormpjes in de vriezer.



Morgen heb je lekkere fruitijsjes!

18. GEDAAN? VINK AAN

Geef zo veel mogelijk mensen vandaag een compliment.



19. GEDAAN? VINK AAN

Lees vandaag voor je gaat slapen een half uur in bed uit een boek of strip.



20. GEDAAN? VINK AAN

Zet je favoriete liedje aan en ga lekker dansen.

Wie doet mee?



21. GEDAAN? VINK AAN

Teken de omtrek van je hand en schrijf in elke vinger iets waar je goed in bent.

