

In 30 dagen een gezonde gewoonte aanleren

DOE MEE MET 30DAGENGEZONDER EN START DE LENTE FRIS EN FIT

HAARLEM – GGD Kennemerland daagt alle inwoners in de regio uit om in maart mee te doen met de actie ‘30dagengezonder’. Iedereen, jong en oud, kan mee doen met een eigen uitdaging. Denk aan elke dag een ommetje, koud afdouchen, 30 dagen groente en fruit eten, niet snoepen, alcoholvrij, elke dag 10.000 stappen of elke dag je smartphone een uurtje uit. De actie is een samenwerking van zeven GGD’en. Naast mensen die zich individueel aanmelden, kunnen ook bedrijven en scholen mee doen en met hun team of klas de uitdaging aan gaan.

Bedenken wat gezond is kunnen we allemaal. Maar... weten is nog geen doen. In de praktijk is het vaak lastig om te kiezen voor gezonder. De bedoeling van 30dagengezonder is om op een leuke manier een gezonde gewoonte aan te leren. Op de speciale website www.30dagengezonder.nl staan ideeën voor uitdagingen die niet moeilijk zijn en die iedereen kan volhouden. Iedereen die zich aanmeldt krijgt de hele maand maart tips en adviezen om de uitdaging vol te houden.

Directeur Bert van der Velden van GGD Kennemerland:

“Acties zoals 30dagengezonder zijn mooi omdat ze mensen op een laagdrempelige manier kennis laten maken met nieuwe gezonde gewoontes. Daarbij gaat het niet alleen om extra beweging of een gezonde lunch: het gaat over een cultuur waarin gezond zijn en blijven een belangrijk gezamenlijk uitgangspunt is. Deze actie helpt mensen om gezonde gewoontes op te pakken en onderdeel van hun dagelijkse ritme te worden. Daar doe ik graag aan mee.”

Alleen of samen!

Aanmelden kan tot 1 maart en is gratis. Meedoen kan individueel of in een groep. Samen een uitdaging aangaan werkt stimulerend en houdt elkaar scherp. Een schoolklas kiest bijvoorbeeld om elkaar elke dag een complimentje te geven, een gezin spreekt af de hele maand samen te ontbijten en collega’s gaan bijvoorbeeld tijdens de lunch samen wandelen.

Steeds meer GGD’en doen mee

De actie is een initiatief van GGD Gooi en Vechtstreek. Dit jaar doen GGD Hart voor Brabant, GGD Hollands Noorden, GGD Kennemerland, GGD West Brabant, GGD IJsselland en GGD Zaanstreek Waterland ook mee. De actie wordt ondersteund door Groen Kapitaal van de provincie Noord Holland.

22 februari 2023

Noot voor de redactie (niet voor publicatie)

Voor meer informatie en interviewverzoeken over dit bericht kunt u contact opnemen met afdeling Communicatie van GGD Kennemerland, Harm Groustra; 06-39895507; harm.groustra@vrk.nl