

LEKKER LEVEN BINGO

Lekker bezig, op jouw manier



**Drink 2 glazen
water**

☐

**Wandel 20
minuten**

☐

**Ga op tijd naar
bed**

☐

Eet een stuk fruit

☐

**30 minuten
zonder scherm**

☐

Slaap 8 uur

☐

**Beweeg 30
minuten**

☐

**Pak de fiets of
loop ipv de auto**

☐

**Drink vandaag
alleen water**

☐

**Probeer een
nieuwe sport uit**

☐

**Ga 20 minuten
naar buiten**

☐

**Maak een
gezonde lunch**

☐

BINGO?!

Maak foto's van de activiteiten. Heb jij een volle bingokaart? Stuur je leukste foto('s) vóór 1 oktober naar contact@lekkerleveninmiddendrenthe.nl of tag ons op Facebook of Instagram (zie hieronder).

Wie weet win jij een leuke prijs!

Dus: bewegen, afvinken, foto maken en insturen. Veel plezier!



lekkerleveninmiddendrenthe.nl



[/lekkerleveninmd](https://www.facebook.com/lekkerleveninmd)



[@lekkerleveninmiddendrenthe](https://www.instagram.com/lekkerleveninmiddendrenthe)