

LEKKER LEVEN BINGO

Kleine keuzes, lekker bezig



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

☐

**Neem een
waterfles mee**

☐

**Drink vandaag 2
liter water**

☐

**Doe 1 minuut een
wallsit**

☐

**Neem de trap in
plaats van de lift**

☐

**Eet een gezonde
lunch**

☐

**Ga naar
buiten**

☐

**Drink geen koffie
na 14:00 uur**

☐

**Eet vandaag 2
stuks fruit**

☐

**Sta elk uur
even op**

☐

**Een telefoonvrije
avond**

☐

**(lunch)wandel
20 minuten**

☐

Volwassenen

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)