

Challenge

1

Tijd voor beweging!

Haal een frisse neus.
Zorg dat je minimaal 10
minuten buiten bent
geweest.

Challenge

2

Drink vandaag
2 liter water (niet in 1 keer).
Dat zijn minimaal 7
glazen.

Challenge

3

Tijd voor beweging!
Doe 20 squats.

Challenge

4

Zet je bureau omhoog en werk minimaal 30 minuten en maximaal 60 minuten achter elkaar staand.

Challenge

5

Tijd voor beweging!
Doe 10 push-ups.

Challenge

6

Tijd voor beweging!
Loop hard op je plaats
voor 1 minuut lang.

Challenge

7

Pak iets gezonds en eet het op! Niets in huis? Drink dan een glas water!

Challenge

8

Tijd voor beweging!
Doe een “Bring Sally
Up” workout.

Challenge

9

Drink vandaag
geen koffie,
maar probeer in
plaats daarvan een
kruidenthee zonder
cafeïne.

Challenge

10

Tijd voor beweging!
Ga 30 seconden
plancken.

Challenge

11

Maak
vandaag
een gezonde
smoothie met
verschillende soorten
fruit, groenten en
eventueel wat
yoghurt.

Challenge

12

Geef
vandaag
minstens drie
complimenten aan
verschillende collega's/
familieleden/
vrienden. Verspreid
positiviteit!

Challenge

13

Tijd voor beweging!
Ga 60 seconden
plancken.

Challenge

14

Schrijf vandaag drie dingen op waarvoor je dankbaar bent. Het kan je perspectief verschuiven naar positieve gedachten.

Challenge

15

Neem vandaag
een koude douche!
Probeer het minimaal
15 seconden vol te
houden.

Challenge

16

Ga een half uur eerder naar bed dan je normaal gaat en luister deze slaapmeditatie.

Challenge

17

Tijd voor beweging!

Lunch met een collega
terwijl je buiten een
rondje loopt.

Challenge

18

Sta een half uur eerder op en maak een gezond ontbijt voor jezelf.

Challenge

19

Tijd voor beweging!
Luister een half
uur naar je favoriete
muziek en dans erop
los.

Challenge

20

Lachen is
gezond!
Zet je lachspieren
aan het werk en
kijk vanavond een
comedy film!

Challenge

21

Minder
schermtijd: leg
vanavond je telefoon
weg, zet de tv uit en
pak er een goed boek
bij.

Challenge

22

Tijd voor beweging!
Doe 2x 30 seconden
een wall sit.

Challenge

23

Ga voor vega! Eet
vandaag geen vlees of
vis.

Challenge

24

Tijd voor beweging!
Doe 1 minuut jumping
jacks.

Challenge

25

Begin deze laatste dag met een **Yoga stretch** van 10 minuten.

De challenge zit erop, applausje voor jezelf!