



GET FRUITY!

#DEARGOODCHALLENGE



YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. Deze maand gaan we elke dag iets gezonds toevoegen aan je dagmenu. Voeding is zo belangrijk voor een fit lijf! Je kan sporten wat je wilt maar zonder de nodige bouwstoffen kom je nergens.








Hoe we dat gaan doen? Door dertig dagen lang, elke dag twee stuks fruit eten. Hoe je dat doet mag je natuurlijk helemaal zelf bepalen. 's Ochtends een hand vol aardbeien door de yoghurt en 's middags een appel? Of maak, als je weinig tijd hebt, een lekkere smoothie voor onderweg. Zolang je maar twee soorten fruit per dag eet.

Probeer zo veel mogelijk soorten fruit te eten in plaats van je dagelijkse banaantje of appel. Ga bijvoorbeeld eens naar de markt en kijk wat voor lekkers ze daar allemaal hebben! Door bewust bezig te zijn met je voeding zal je zien dat het straks een gewoonte is en je er geen moeite meer voor hoeft te doen.

Hang deze challenge op een plek waar je er vaak genoeg aan herinnert gaat worden. Misschien op de deur van je koelkast? Laat mij zien hoe jij die twee stuks fruit per dag binnen krijgt en deel het met #DEARGOODCHALLENGE. Let's get FRUITY!! **#DEARGOODCHALLENGE**

Succes!

Liefs,
Lienke

 2X FRUIT 1	 2X FRUIT 2	 2X FRUIT 3	 2X FRUIT 4	 2X FRUIT 5	 2X FRUIT 6
 2X FRUIT 7	 2X FRUIT 8	 2X FRUIT 9	 2X FRUIT 10	 2X FRUIT 11	 2X FRUIT 12
 2X FRUIT 13	 2X FRUIT 14	 2X FRUIT 15	 2X FRUIT 16	 2X FRUIT 17	 2X FRUIT 18
 2X FRUIT 19	 2X FRUIT 20	 2X FRUIT 21	 2X FRUIT 22	 2X FRUIT 23	 2X FRUIT 24
 2X FRUIT 25	 2X FRUIT 26	 2X FRUIT 27	 2X FRUIT 28	 2X FRUIT 29	 2X FRUIT 30

GET FRUITY!

Eigenlijk heeft deze challenge geen extra uitleg meer nodig.

Ga creatief aan de slag en kleur het fruit in of zet er gewoon een groot kruis door heen wanneer je de twee stuks fruit hebt gegeten.

Easy!

#DEARGOODCHALLENGE