



LET'S STAY POSITIVE! [1]

MA

TOUWTJE SPRINGEN

Wil je in een korte tijd redelijk wat beweging hebben gehad? Pak je springtouw er dan maar bij. In 5 minuten verbrand je al heel wat calorieën en krijgt je conditie een boost! Je kunt dit heel intensief doen, maar ook wat rustiger aan.

Zoek bijvoorbeeld eens een 30 dagen programmaatje op en bouw zo het touwtje springen op!

DI

TIPS! TIPS! TIPS!



Voeding is voor ons allemaal belangrijk en daarom hebben we een aantal simpele tips die je kan opvolgen om gezonder te eten en te drinken.

- Nu we allemaal stil zitten verbranden we ook veel minder eten, probeer daarom minder koolhydraten te eten. Koolhydraten zitten vooral in brood, aardappelen, snoep en koek. Probeer in plaats daarvan kwark of groente te eten. Zin in zoet? Kies dan voor fruit.
- Probeer 2 liter water per dag te drinken,
- Probeer minder zout te eten. Zout vergroot de kansen op hartziektes.

Succes!

WO

LET THE GAME BEGIN

Trek die spelletjes kast maar open en speel vandaag een bordspel met het gezin. Monopoly, mens erger je niet, ganzenbord of een simpel spelletje kaarten. Wie wordt de kampioen van de gezelschapsspellen?

Zorgen jullie ervoor dat het gezellig blijft ;)





LET'S STAY POSITIVE! [2]

DO

GOOD JOB!

Met de huidige versoepelingen kunnen we weer wat meer actief zijn buitenshuis. Ben jij lid van een vereniging? Vraag eens of je kunt helpen met een taak als vrijwilliger. Overal zijn extra handen nodig, wellicht kun jij je inzetten! Hiermee kun je van veel waarde zijn voor een ander.

Voel je, je niet fit? Dan lekker thuis blijven!



VR

I WANT TO RIDE MY BICYCLE

Drenthe is de fietsprovincie van Nederland!



Ga met dit mooie weer eens fietsen. Je kunt door heel veel mooie natuurgebieden fietsen. Rondom Assen kun je er een hele hoop vinden! Google eens op: Drenthe fietsprovincie.

Met fietsen kan je zelf bepalen hoelang en hoe ver je wilt gaan fietsen en verbrand je ook nog eens wat calorieën. Heel veel plezier!

Tip: Neem een lekkere [gezonde] lunch mee en zoek een leuke plek op om te picknicken.