



WIST JE DAT

Pure chocolade heel erg gezond is voor het lichaam?

Water het goedkoopste medicijn is?

Aardbeien goed zijn voor hart- en bloedvaten en de bloeddruk? Het helpt ook de maag z'n werk te doen.

EET SMAKELIJK!

ZOEK IEMAND DIE ...

<input type="checkbox"/> Graag leest	<input type="checkbox"/> Graag danst	<input type="checkbox"/> 4 kopjes koffie heeft gedronken	<input type="checkbox"/> Een schouderklopje kan gebruiken
<input type="checkbox"/> Een parkiet heeft	<input type="checkbox"/> Een bril draagt	<input type="checkbox"/> Een appel eet als tussendoortje	<input type="checkbox"/> 8 uur geslapen heeft
<input type="checkbox"/> Van muziek houdt	<input type="checkbox"/> Een volkoren boterham eet	<input type="checkbox"/> Pennen verzamelt	<input type="checkbox"/> Geduldig is
<input type="checkbox"/> Morgen jarig is	<input type="checkbox"/> Graag in de natuur is	<input type="checkbox"/> Geen witlof lust	<input type="checkbox"/> Vanmorgen niet heeft ontbeten

5 REDENEN OM GOED TE BEWEGEN



- 1) Houdt het gewicht op peil
- 2) Helpt om gezond te blijven en minder (snel) ziek te worden
- 3) Je humeur wordt beter
- 4) Je krijgt meer energie en wordt minder snel moe
- 5) Je slaapt er beter door



IK BLIJF GROEIEN



Het is wit en het rijdt heel hard?

RARA!?

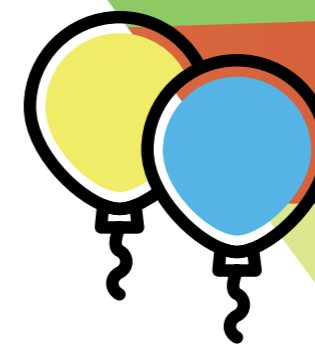


Oplissing: Vroemkoolii



IK LEEF GEZOND

Hoe zorg je dat werken fijn blijft en je later zo fit mogelijk met pensioen kan? Leef gezond, werk met plezier en blijf groeien. Praat er eens over met collega's en je leidinggevende, want je hoeft het niet alleen te doen. Zet jij de eerste stap? Dan blijf je zelf aan de bal.



IK ZORG VOOR PLEZIER

WAT EET JE MORGEN!?

Een ei hoort erbij!

Neem eens een gekookt eitje mee voor tussen de middag!

Er zit een man in een restaurant en hij roept de ober: "Ober, ik heb een half uur geleden slakken besteld en ik heb nog niks gekregen." Zegt de ober: "Nou meneer, ze kunnen nooit erg ver weg zijn."

SO. DAS LACHUH!

Het is roze en het is boos!?

RARA!?

Oplissing: Een famboosii

ONLINE TIP



BMI - Body Mass Index

Heb je jouw 'Body Mass Index' wel eens gemeten. Dit laat zien of je gewicht bij je lengte past of dat je eigenlijk te licht of te zwaar bent. Op de website van het voedingscentrum kun je het laten uitrekenen.

Bron: Voedingscentrum www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht/bmi-meter



Ga naar de website!

SBCM
A&O-Fonds SW

Cedris

Zilveren Kruis