

GOUDEN ROUTE NAAR: POSITIEVE GEZONDHEID



STAP 1: AANDACHT

Aandacht maakt alles mooier. Aandacht voor je omgeving, voor het hier en nu en voor elkaar. Geef aandacht, het is gratis!



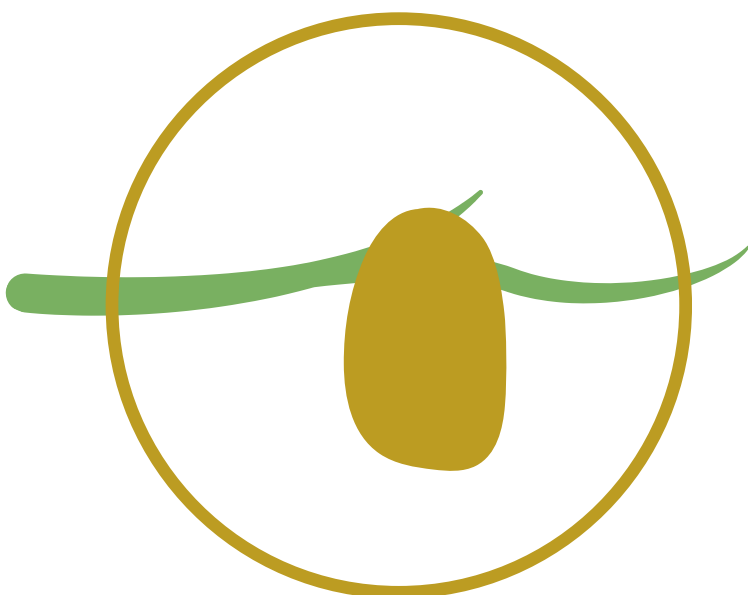
STAP 2: LEVENSLUST

Waar kom jij je bed voor uit? Wat maakt het de moeite waard? Zoek naar de zin in jouw leven, dat geeft het leven zin.



STAP 3: BALANS

Er is geen beter moment dan vandaag om gezond te gaan eten. Levenslang plezier van de keuzes die je nu maakt.



STAP 4: SAMEN

Alleen ben je sneller, samen kom je verder. Zoek de verbinding, vind elkaar op jouw route naar een lichter leven.



STAP 5: VROLIJK EN FIT

Weet wat je beweegt, beweeg wat je weet. Elke dag een stapje verder op weg naar gezondheid.



STAP 6: VIER HET LEVEN

Doe wat je kunt, ervaar hier plezier in en vraag hulp bij wat je niet zo makkelijk aangaat. Zodat er meer ruimte ontstaat voor vieren van het leven.

