De GOOD. gezinschallenge



Vijf bewegingen gedaan? Zet een vinkje in jouw rij, onder die dag.

Ideeën: opstaan tijdens de reclame, op je tenen bij het tandenpoetsen, kniebuigingen terwijl het water kookt, één liedje dansen.

Naam	ma	di	wo	do	vr	za	zo

Meeste vinkjes? Jij kiest het eten op zondag!



Glucosebewust eten, elke dag een beetje beter: het boek GOOD.21.
Scan en bekijk het boek
Alle bewegingen, met timer: your-good-life.nl/ikbeweeg-thuis