Hoe **fit** voel jij je?

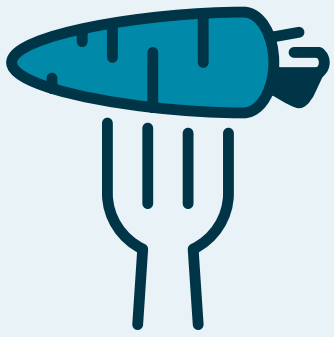
Van overgewicht naar **gezonder gewicht**





Beweeg je voldoende?

Eet je goed?





Heb je zorgen over je gewicht?

Heb je stress door geldzorgen?





Wil je gezonder leven?

Kun je goed ontspannen?





Heb je contact met anderen?

Slaap je lekker?



Je hoeft het niet alleen te doen.
Wij helpen je verder naar een gezonde leefstijl die bij jou past.

Scan voor meer info
of hulp bij jou in de buurt!

Samen sterk & gezond
één netwerkaanpak Overgewicht volwassenen

Hecht GGD Hollands Midden