

# we care challenge

## Geef je gezondheid een boost!

Deze challenge laat je proeven van verschillende gezonde gewoontes.

### MOOD



1



2



3



4

### MOVE



5



6



7



8

### FOOD



9



10



11



12

we care  
Perrigo

## Doe jij mee?

- Vink een punt aan als het jou lukt om een uitdaging te voltooien.
- Om te slagen voor de challenge moet je minstens 9 van de 12 opdrachten voltooien.

## Uitdagingen

1. Maak vijf keer een wandeling van minimaal 30 minuten in de natuur.
2. Geniet gedurende een hele week dagelijks minimaal 30 minuten van me-time (zoals lezen, een bad nemen of muziek beluisteren).
3. Probeer vijf avonden voor het slapengaan schermen te vermijden (tv, laptop, smartphone, ...).
4. Beluister minstens één uur naar jouw feel good nummers.
5. Ga samen met je collega('s) sporten.
6. Ga 5 keer wandelen overheen de middagpauze.
7. Stel je werkplek ergonomisch in.
8. Kom 5 keer met de fiets naar het werk.
9. Probeer 3 nieuwe gezonde recepten uit.
10. Eet gedurende 1 maand minstens één keer per week vegetarisch.
11. Drink één maand geen alcohol. Mocktails zijn toegestaan. :)
12. Consumeer iedere dag minstens één stuk fruit.

## Challenge behaald? Proficiat!



Noteer je gegevens op dit formulier en dien het in aan het onthaal vóór ....  
& wie weet ben jij één van de gelukkige winnaars.

Voornaam + Naam

Mailadres