

## De zelfregiekaart:

Doe jij mee door activiteiten af te strepen. Daag jezelf en/of andere collega's uit om mee te doen!

Maak een (lunch) wandeling	Neem een kijkje op: <a href="http://www.samengezond.nl">www.samengezond.nl</a>	Rondje wandelen	Drink 2 liter water	Verzin een leuke activiteit
30 minuten sporten	Dagje zonder social media	Sta elk uur op	Neem een gezonde lunch	Compliment gekregen
Neem een kijkje op: <a href="http://www.vitaliteitinkaart.nl">www.vitaliteitinkaart.nl</a>	Pauzeer in de zon	Sloof je lekker uit op je huishouden	Doe ontspanningsoefeningen	Op tijd naar bed
Neem een gezond tussendoortje	Rondje wandelen	Doe met iemand samen een activiteit	Trakteer jezelf	Koffie pauze genomen
Lees een boek	Compliment geven	Maak een dagplanning (inclusief pauzes)	Ben je eigen dj (zet bewust een fijn muziekje op)	Ontdek jouw sport op: <a href="http://www.sport.nl">www.sport.nl</a>

<https://mijnpositievegezondheid.nl/>

<https://www.vitaliteitinkaart.nl/login?u=Diagnovum&p=vguQyYBb>

<https://sport.nl/sportwijzer>