



Movevember

BINGO



10.000 stappen	Mijzelf een voetmassage gegeven	Neem eens een andere route naar je werk	Meegelopen met movevember wandeling	Avondje geen tv
Maak een stille wandeling	Ga 15 minuten iets creatiefs doen	Pak de fiets in plaats van de auto	20 Squats tijdens tandenpoetsen	Keihard meezingen met de radio
Geef onbekenden een compliment	5 minuten ademhalings oefening		Probeer eens een gezonde smoothie	10 Positieve affirmaties/gedachten
Dans op je favoriete nummer	Schrijf een brief aan je latere zelf	Ruim een kast of lade op	Maak een wandeling met een vriendin	Volg een yogales online
Een dagje zonder mobiel	Volg een proefles sporten	Doe een mindfulness oefening	5 Minuten plank	Maak een nieuw recept

#MovevemberMetStartmoment

