

Gezondheidsrally

Elke dag verse lucht geven aan je kamer, zorgt voor een gezondere binnenlucht. Hoe lang zet minimaal je raam open?



--	--	--	--

minuten

Gezondheidsrally

Fruit speelt een hoofdrol in een gezond voedingspatroon. Toch eet amper de helft van de bevolking elke dag fruit. Weet jij wat de minimale aanbevolen hoeveelheid fruit per dag is?



--	--	--	--

porties

Gezondheidsrally

Voor Corona bestaat nog geen vaccin. Maar we laten best wel elk jaar een spuitje zetten tegen een ander virus? Welk?



--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Humor is één van de sterkste wapens tegen een dipje! Lachen stimuleert de aanmaak van natuurlijke pijnstillers, verlaagt de bloeddruk, verlaagt stress. Zoals het spreekwoord zegt:



Lachen is

--	--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Om niet te vallen, draag je best geschikt schoeisel.
Een goede schoen of slof heeft een ?



--	--	--	--



Gezondheidsrally

Om vallen te voorkomen is het trainen van je ... heel belangrijk.



Probeer dit al eens :

- ◆ Sta rechtop en kijk vooruit
- ◆ Sta op 1 been
- ◆ Probeer dit 10 sec vol te houden

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Als mijn tong proper is, heb ik een frisse mond en is mijn smaak ook beter.

Wat gebruik ik om mijn tong proper te maken ?



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Zit je met zorgen, stop ze dan niet weg. Maar praat erover!

Je moet elkaar daarvoor zelfs niet in het echt zien. Je kan ook = de term voor rechtstreeks online met elkaar praten via de computer of de gsm.



--	--	--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Deze stoffen zijn onmisbaar voor ons lichaam.

We halen ze voornamelijk uit voeding. Maar 2 soorten kunnen we ook zelf aanmaken. Ze worden genoteerd met een letter en soms nog een cijfer.

Over welke voedingsstoffen het gaat?



--	--	--	--	--	--	--	--	--

Gezondheidsrally

Deze rustige bewegingsvorm is origineel afkomstig uit China. De eenvoudige en vloeiende bewegingen helpen je ontspannen. En zorgen voor soepele gewrichten en spieren.



--	--	--

--	--	--

Gezondheidsrally

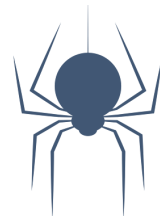
Los de rebus op



D= UK



E=Z



- SP



- UR

-G



+ INE

O =L

DI +



O =N

Gezondheidsrally

Bewegen is gezond!
Maar na een wandeling in
een park of bos, of zelfs in
eigen tuin, controleer je
best op teken.
Verwijder ze steeds zo snel
en correct mogelijk.
Sommige teken kunnen
immers besmet zijn en een
ziekte overdragen



De ziekte van

--	--	--	--