

Contract

Ik beloof mijn best te doen om zo gezond mogelijk te leven de komende 20 weken:

* Door meer te bewegen:

° Buiten spelen ° elke dag in ieder geval een uur flink bewegen ° niet meer dan twee uur computeren of voor de televisie ° op de fiets of te voet naar school (als ik van mijn ouders mag en het veilig is) ° door de trap te nemen! °

* Door gezond te eten en te drinken

° Elke dag ontbijten ° weinig of niet te snoepen of snacken ° 2 stukken fruit en 200gr groente per dag eten ° water drinken in plaats van zoete dranken °

Datum: Plaats:

Naam:

Handtekening:

Voetballer:

Handtekening:

