

Project Gezond en fit 2015

Ga jij met mij de uitdaging aan...

Voor mijn zwangerschap ben ik 25 kilo kwijt geraakt omdat ik graag zwanger wilde worden was dit nodig. Aangezien ik een emotionele eter ben en het nodige heb meegemaakt ben ik nogal wat aangekomen. Nu is het de tijd ervoor om er echt weer iets aan te doen. Maar dit wil ik niet alleen doen. Door dit project kunnen we elkaar wat steun bieden aan elkaar.

Ik start samen met jullie een project om gezonder te gaan leven. 3 maanden lang gaan we samen aan de slag om de gezonde toer op te zoeken.

Spelregels:

- We beginnen met een foto van je begin gewicht of maten.
- Maak elke dag een foto van iets gezonds, denk aan een gezonde snack, maaltijd of iets met sporten. Deel deze op instagram met #gezondenfit2015 en/of de facebook pagina die ik speciaal heb opgericht hiervoor.
- Op het einde maak je een foto van het eind gewicht of maten.
- Elke week zal er een nieuwe opdracht online komen

De 2 foto,s van je gewicht of maten stuur je naar mij mail adres toe blog@day-dreamer.nl

Ik ga er 2 groepen van maken

Groep 1 die wilt afvallen in gewicht

Groep 2 die de maten in cm,s gaat bijhouden

Zet duidelijk in de mail bij welke groep je wilt zitten.

Stuur voor 1 februari jouw start foto met gewicht/maten en in welke groep je mee doet

Van beide groepen zal er 1 winnaar zijn, die het meeste gewicht is verloren krijgt een verassing en degene die de

meeste cm,s kwijt is geraakt krijgt ook iets van me.

Meld je aan op de facebook pagina om samen met mij deze uitdaging aan te gaan. We gaan 1 februari starten en stoppen op 30 april 2015. Alles mag/kan je delen op de pagina. Ook via je eigen blog kan je elke week de opdrachten uitvoeren. Doe je dat gebruik dan het logo van Gezond en fit 2015. Heb je geen blog kan je het ook gewoon delen via facebook.



Ik ben heel benieuwd hoeveel mensen hieraan mee gaan doen.

Inmiddels zijn er al 11 inschrijvingen.