



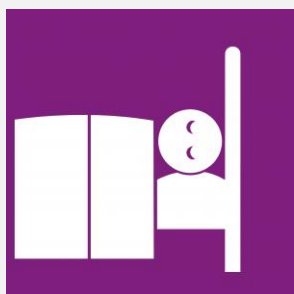
eet gezond: groente en fruit



eet weinig ongezond: chips, frisdrank, snoep



ga bewegen  
fietsen of wandelen  
fitness of dansen



ga op tijd slapen