

# 11 gezondheidstips



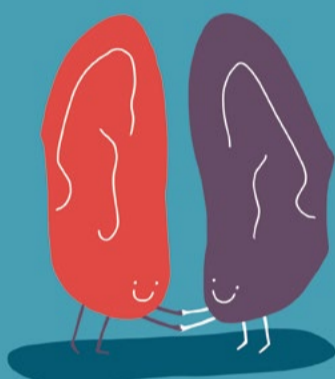
1. Beweeg met je lichaam



2. Eet gezond en drink vooral water



3. Stop met roken



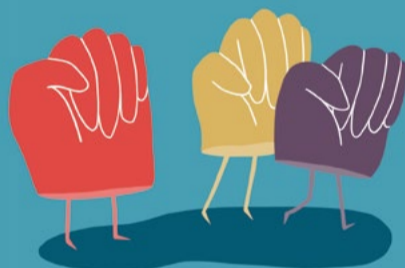
4. Zoek verbinding met anderen



5. Investeer in een gezonde buurt



7. Het beste medicijn?  
Een portie natuur!



8. Sluit je aan bij de vakbond



6. Wees trots op elke stap vooruit



10. Ontspan voldoende



11. Gezondheidszorg  
is een recht



9. Kom op voor jezelf



Kijk op onze website voor meer tips.

geneeskunde   
voor het volk