

## **Nieuwsbriefteksten campagne Fit op jouw manier**

[39 woorden; 240 tekens inclusief spaties]

### **Fit op jouw manier**

Op één been je tandenpoetsen, een uurtje eerder gaan slapen en vaker fruit als tussendoortje eten... Er zijn ontelbaar veel mogelijkheden om fitter te worden en te blijven. Ontdek wat bij jou past op [www.fitopjouwmanier.nl](http://www.fitopjouwmanier.nl).

[164 woorden, 926 tekens, inclusief spaties]

### **Doe mee met fit op jouw manier**

Wil jij graag fitter worden? Dat kan op ontelbaar veel manieren! Hiervoor hoef je niet meteen heel je leven om te gooien. Want kleine veranderingen hebben vaak binnen een paar weken al effect. Denk aan elke dag op tijd opstaan, koken met meer groente en de ochtend beginnen met een blokje om.

Als je gezonder leeft, zit je vaak lekkerder in je vel: je voelt je energiever. Met een goede weerstand word je minder snel ziek van bacteriën en virussen, zoals corona. En als je toch ziek wordt, heb je vaak minder klachten. Bovendien verklein je met een gezonde leefstijl de kans op aandoeningen, zoals kanker en hart- en vaatziekten.

Gezonder leven is makkelijker dan je denkt. Helemaal als je keuzes maakt die bij jouw leven passen. Want als iets bij jou past, hou je het veel langer vol. Er zijn ontelbare manieren om fitter te worden. Doe je mee? Ontdek wat bij jou past op [www.fitopjouwmanier.nl](http://www.fitopjouwmanier.nl).