



# A KIWI A DAY...

## #DEARGOODCHALLENGE



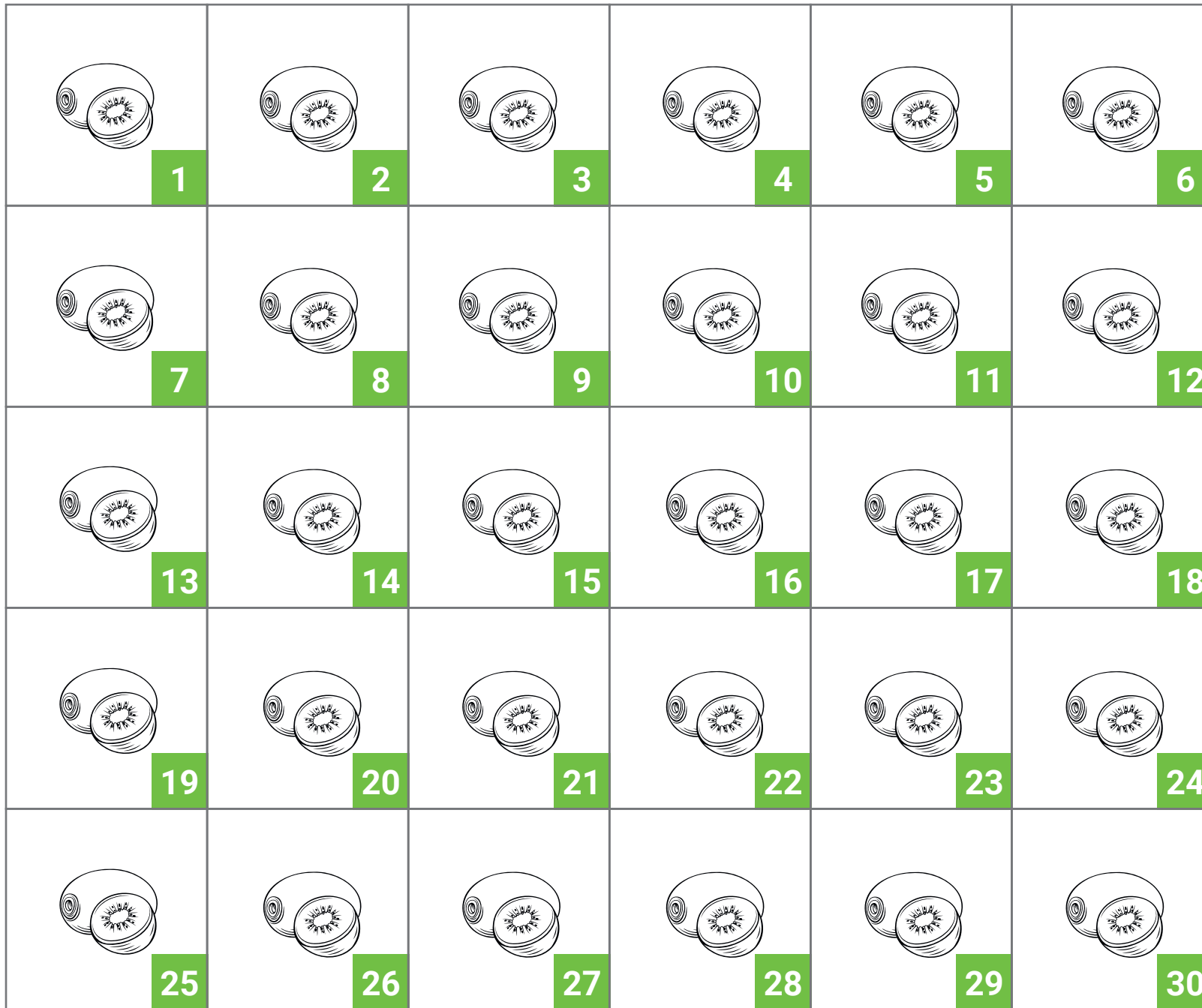
YES! Je hebt deze **CHALLENGE** gedownload. Dat betekent dat je deze maand weer klaar bent voor een nieuwe uitdaging.

Deze maand hebben we een beetje een andere insteek. Het weer is nat en koud, en iedereen om me heen lijkt wel verkouden. Daar moeten we wat aan doen! Deze maand gaan we je weerstand een beetje omhoog proberen te brengen. Hoe we dat gaan doen? Door elke dag te zorgen dat we een vitaminebommetje binnen krijgen, een kiwi!

Hang deze challenge ergens op waar je hem goed kan zien, bijvoorbeeld in je keuken. Gooi je fruitschaal vol met kiwi's en het afstrepen kan beginnen. Elke dag dat je een kiwi hebt gegeten kleur je hem in. Laten we samen een beetje gezonder de winter doorkomen.

Succes!

Liefs,  
Lienke



## KIWI TIME

Deze challenge is zo eenvoudig, daar is geen extra uitleg voor nodig. Maar er is wel een heel belangrijk ding wat je niet moet vergeten...

Voeg kiwi's toe aan je wekelijkse boodschappenlijst!

#DEARGOODCHALLENGE