

NIERSTICHTING

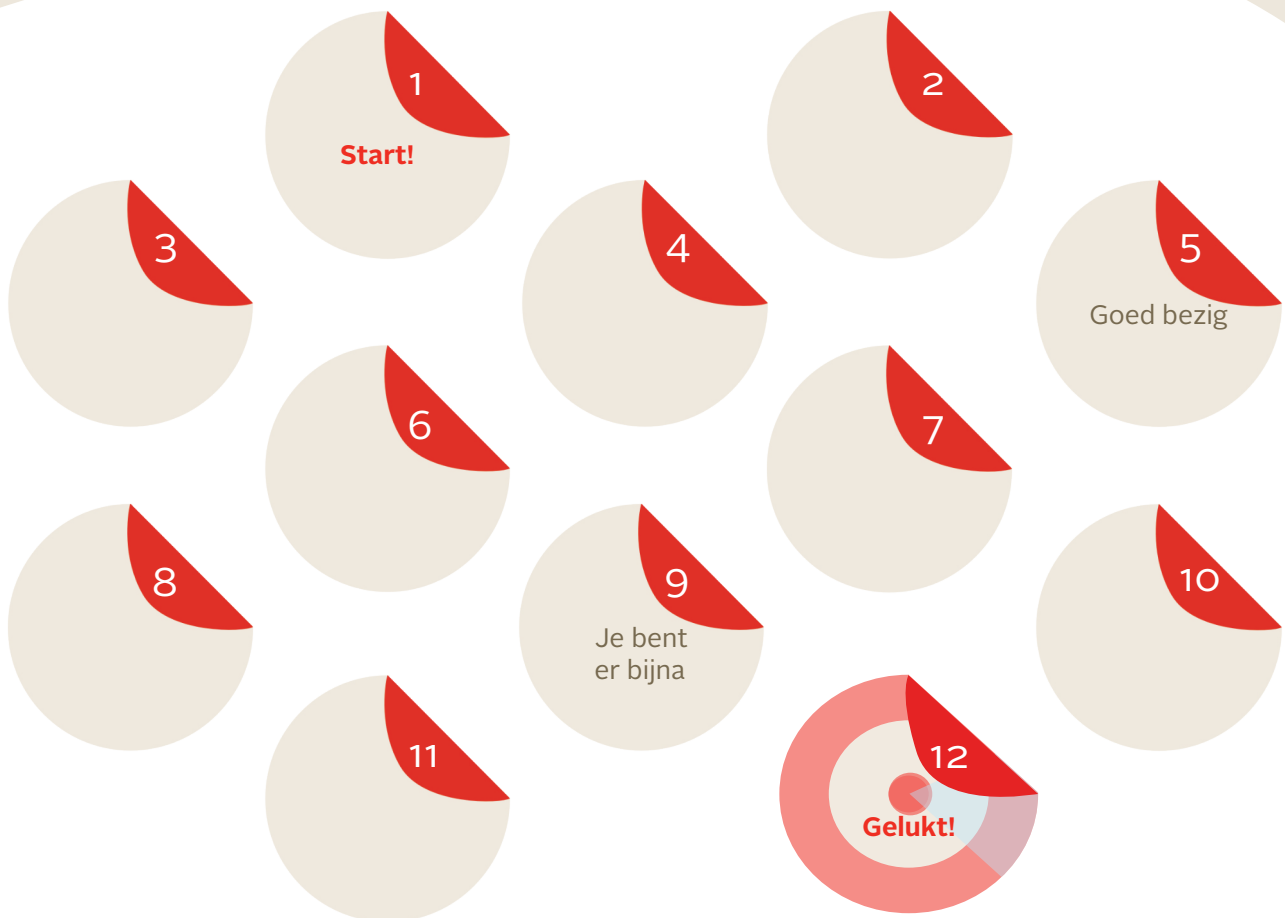


## Verminder jij je dagelijkse hoeveelheid zout?

Stel jezelf het Zoutdoel: ik eet de komende 12 dagen minder dan 6 gram zout per dag.

### Ga de uitdaging aan!

Hou je score bij op deze stempelkaart; zet een kruisje, plak een sticker elke keer dat het gelukt is om je Zoutdoel te behalen minder dan 6 gram zout per dag te eten. Beloon jezelf als je stempelkaart vol is, bijvoorbeeld met een leuke activiteit of een lekker bad.  
Succes!



Voor meer informatie en inspiratie, ga naar [nierstichting.nl/zout](http://nierstichting.nl/zout).