

NIERSTICHTING



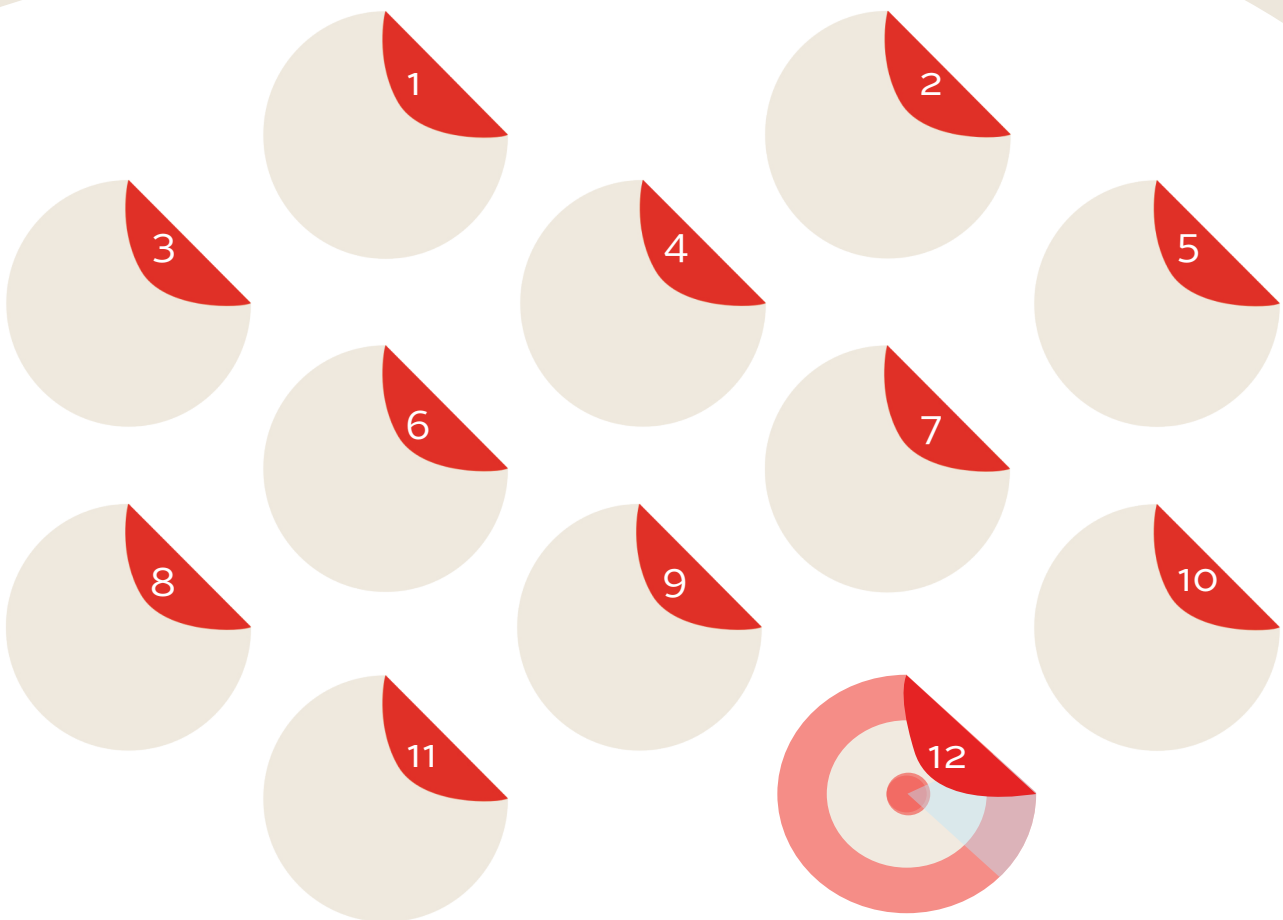
Verminder jij je dagelijkse hoeveelheid zout?

Stel je zelf een Zoutdoel:

.....
.....

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. Beloon jezelf aan het einde van je Zoutchallenge, bijvoorbeeld met een leuke activiteit of een lekker bad. Succes!



Voor meer informatie en inspiratie, ga naar nierstichting.nl/zout.