

## Weet jij of je BOFT?



Beweeg elke dag



Ontbijt elke dag



Fris water uit de kraan,  
laat zoete dranken staan.



TV en PC?  
Zeg wat vaker 'nee'

GGD IJsselland, Doornij, Sportservice Overijssel, SportService Zwolle. Icare

Illustraties: Mariëlla van de Beek, i.o.v. gemeente Utrecht

## Weet jij of je BOFT?



Beweeg elke dag



Ontbijt elke dag



Fris water uit de kraan,  
laat zoete dranken staan.



TV en PC?  
Zeg wat vaker 'nee'

GGD IJsselland, Doornij, Sportservice Overijssel, SportService Zwolle. Icare

Illustraties: Mariëlla van de Beek, i.o.v. gemeente Utrecht