

Weet jij of je **BOFT**?



**B**eweeg elke dag



**O**ntbijt elke dag



**F**ris water uit de kraan,  
laat zoete dranken staan.



**T**V en PC?  
Zeg wat vaker 'nee'

GGD IJsselland, Doornijk, Sportservice Overijssel, SportService Zwolle, Icare

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