|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2024 Contentkalender Gezond Leven in Drenthe, periode 2: Lekker in je vel** | | | |
| **Datum** | **Thema** | **Tekst** | **Afbeelding** |
| Wk 27  1 juli | Lekker in je vel – algemeen | Heb je al pauze genomen vandaag? 💆🏼 Met weinig tijd helpt een mini-pauze ook. Adem eens drie keer bewust in- en uit. ‘Even doorknallen’ lijkt vaak een goede oplossing als we druk zijn, maar je bereikt doelen vaker als je voldoende rust neemt. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 1 |
| Extra bericht | Lekker in je vel- NIX18 | De festivals komen er weer aan en dat betekent #dansen #zweten #lekluchtbed #nieuwevrienden en verder NIX. Om twijfels te voorkomen, wees duidelijk naar je kind.  #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe #NIX18 | Afbeelding:  Bericht 2 |
| Wk 28  8 juli | Lekker in je vel – alcohol | Tijdens zomerse avonden geniet je misschien nog meer van bier of wijn. Voordat je het doorhebt drink je dan over een langere periode opeens meer alcohol. Dit heeft invloed op je slaap en hoe (mentaal) fit je je voelt. Er zijn ook andere opties, bruiswater met 🍋, limoen of sinaasappel bijvoorbeeld. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 3 |
| Extra bericht | \*Als NL de finale haalt op 14 julI! | Wat is de sportzomer fantastisch begonnen met een finaleplek voor het Nederlands Elftal in het EK! Ga jij kijken? Tips voor op je (oranje) snacktafel: wortelen (met humus) en oranje paprikareepjes. | Afbeelding:  Bericht 4 |
| Wk 29  15 juli | Lekker in je vel – algemeen | Bíjna zomervakantie. Het doel is dan ontspannen en genieten 💆🏼‍♂️, maar soms ligt stress vooraf op de loer. Je weet het vast, maar uitgerust krijg je meer voor elkaar. Ga op tijd naar bed als je moe bent, morgen weer een dag! #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 5 |
| Extra bericht | Lekker in je vel – flirten | Kijk jij uit naar een summer of love? De eerste stap voor een leuke, sexy en veilige zomer: wees precies zoals je bent! 🤩 Het maakt niet uit hoe je eruitziet en op wie jij valt. Hoe saai zou het zijn als iedereen hetzelfde was? Meer tips: [Summer of Love - 5 stappen voor een leuke, sexy zomer (rutgers.nl)](https://summeroflove.rutgers.nl/) #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 6 |
| Wk 30  22 juli | Lekker in je vel – bewegen | Lekker op fietse! 🚲De Drentse Fietsvierdaagse gaat deze week van start. Goed bezig als jij meedoet en geniet ervan! En stap jij het hele jaar door graag op de fiets? Kijk dan op de [Op Fietse Kalender](https://www.opfietsekalender.nl/) voor de fietsevenementen in onze provincie 🚲. [Drentse Fiets4daagse | 4 Dagen heerlijk Fietsen in Drenthe](https://www.fiets4daagse.nl/) | Afbeelding:  Bericht 7 |
| Extra bericht | Lekker in je vel – bewegen  Voeg hier eigen website/ informatiepagina toe! | Op 26 juli starten de Olympische Spelen in Parijs! Zin om ook lekker in beweging te komen in de zomervakantie? 🎾De buurtsportcoaches bij jou in de buurt hebben genoeg leuke activiteiten in petto. Een overzicht vind je op de website van jouw gemeente\*. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 8 |
| Wk 31  29 juli | Lekker in je vel – algemeen | Soms zit je niet lekker in je vel en kun je daarin blijven hangen. In actie komen kan helpen. Bijvoorbeeld door een rondje te wandelen 🚶🏼‍♀️. Denk er niet langer over na, tel af van 5 naar 0 en spreek met jezelf af dat je dan in actie komt #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 9 |
| Extra bericht | Lekker in je vel - zonnebrand | Heerlijk dit zomerse weer! ☀️ Wist je dat veel mensen bij het insmeren van hun gezicht niet genoeg zonnebrandcrème gebruiken? Houd zeker een halve theelepel aan. Geniet er vooral van komende dagen, de zonnestralen zijn goed voor je vitamine D-aanmaak en je humeur! 😎  #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 10 |
| Wk 32  5 aug | Lekker in je vel – hitte | Zorg jij voor een ouder persoon? Houd een oogje in het zeil als het warm is. Ouderen voelen namelijk minder snel een dorstprikkel en voldoende drinken is wel heel belangrijk. Net als het binnenkrijgen van voldoende voedingsstoffen, lees hier meer tips: [Waar let je op als mantelzorger van ouderen? | Voedingscentrum](https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/mantelzorg-voor-ouderen/waar-let-je-op-als-mantelzorger-van-een-oudere-.aspx) #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 11 |
| Wk 33  12 aug | Lekker in je vel – water drinken | Wist je dat genoeg water drinken ook kan helpen om lekkerder in je vel te zitten? 💦 Het helpt om alles in je lichaam beter te laten stromen. Wil je dit uitproberen? Pak ’s ochtends direct een glas of fles die je de rest van de dag bij je houdt en blijft aanvullen. #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding:  Bericht 12 |
| Wk 34  19 aug | Lekker in je vel – ontspannen | Maak jij je snel druk om dingen? Realiseer je waar je invloed op hebt en waar niet. Je hebt invloed op je eigen grenzen, je keuzes, je mening en hoe je voor jezelf zorgt. Maar niet op: het verleden en verwachtingen en keuzes van anderen. Kortom: werk aan de dingen waar je wel invloed op hebt! #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 13 |
| Extra bericht | Lekker in je vel – gehoor-schade | Ga jij binnenkort naar een festival? Leuk! Nieuwe mensen ontmoeten, genieten en lekker dansen 💃🏻. Sta jij graag vooraan? Zorg dat je wat afstand van de geluidsboxen hebt en beschermende oordoppen draagt. Je oren zijn je de volgende dag dankbaar 👂🏽 #lekkerinjevel #gezondlevenindrenthe | Afbeelding: Bericht 14 |
| Wk 35  26 aug | Lekker in je vel – roken | Wil jij gezonder leven? In september kun je je inschrijven voor Stoptober 2024. Ga jij de uitdaging aan om tussen 1 en 28 oktober 28 dagen niet te roken? 🚭 Stoptober heeft al 550.000 mensen geholpen met stoppen. Iets voor jou? Bekijk de website eens: [Met Stoptober stop je 28 dagen met roken in oktober](https://stoptober.nl/) | Afbeelding: Bericht 15 |