Ben jij verslaafd aan je telefoon?
Doe elke dag een opdracht en ervaar meer rust.

7 dagen *Digitale detox* challenge

Is het gelukt? ✔

	Wat ga je vandaag doen?
☐ **Maandag**	Gebruik je telefoon niet meer na 21.00 uur.
☐ **Dinsdag**	Lees je mail pas om 12.00 uur voor het eerst.
☐ **Woensdag**	Verwijder de social media-apps van je telefoon.
☐ **Donderdag**	Laat je telefoon vannacht in de huiskamer.
☐ **Vrijdag**	Voer de whatsapp-tips die wij je mailen uit.
☐ **Zaterdag**	Beperk je telefoongebruik tot maximaal 1 uur.
☐ **Zondag**	Zet vandaag je telefoon, tablet en pc niet aan.

gezondheidsnet.nl