



Feiten & cijfers

- Bijna 50% van alle Nederlanders heeft last van overgewicht
- Slechts 40% van de Nederlanders weet dat overgewicht het risico op kanker kan vergroten.
- Bijna 30% van alle kankersterfte wordt veroorzaakt door roken.
- 1 op de 3 Nederlanders verbrandt wel eens door de zon.
- 90% van de Nederlanders weet dat zon de kans op huidkanker vergroot.

Eet gezond, leef gezond

Wat ga je zelf doen? Bedenk een persoonlijk doel!

Roken, alcohol, overgewicht, een ongezond voedingspatroon en inactiviteit (te weinig bewegen) zijn belangrijke risicofactoren van kanker. Een garantie om kanker te voorkomen is er niet, maar je kunt wel je leefstijl aanpassen en zo het risico op het krijgen van kanker verkleinen. Doe mee en bedenk wat jouw persoonlijke doel wordt.

Naam:

Mijn persoonlijke doel:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ik ga meer bewegen | <input type="checkbox"/> Ik ga verstandig zonnen |
| <input type="checkbox"/> Ik ga gezonder eten | <input type="checkbox"/> Ik drink geen alcohol voor mijn 18e |
| <input type="checkbox"/> Ik ga niet roken/stoppen met roken | <input type="checkbox"/> Anders, namelijk: |

.....

Datum: **Handtekening:**



Samen komen we steeds dichterbij

