

De Fitte Frisse Fries!

Wij Friezen voelen ons gezond. Sterker nog, we voelen ons gezonder dan de rest van Nederland!

Dat is mooi, maar ondertussen is de helft van de volwassenen te zwaar, doen veel kinderen niet aan sport en is Fryslân in de ban van Corona.

Wij maken van deze gezondheids crisis een kans.
Samen voor de Fitte Frisse Fries!

Dat doen we door de Friese kracht en gezonde leefstijl te bundelen. Leefstijl bepaalt voor 90% onze levensverwachting. Door gezonde leefstijl kunnen we corona echt aanpakken. Blue Zones zijn gebieden waar veel mensen oud worden in goede gezondheid. Wij passen de succesfactoren uit deze Blue Zones toe: **doelen stellen, beweging, samenzijn, ontspanning, voeding en slapen.**

Met elkaar gaan we zorgen voor mentale en fysieke gezondheid in Fryslân als basis voor verdere groei.

Wil je fit en vitaal zijn sluit je dan aan. It giet oan!



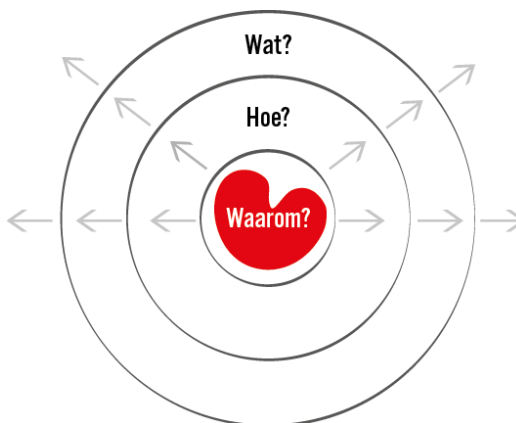
Kracht van Doelen Stellen

Zonder doelen een doelloos leven. Mensen zonder doelen worden vaak somber en raken in een isolement. Doelen geven motivatie en focus. Je weet waar je naar toewerkt en je eindpunt is concreet. Doelen helpen bij je ontwikkeling. Je leert vooruit te kijken, te plannen en goed naar jezelf te kijken. Doelen geven doorzettingsvermogen. Kijk naar die stip op de horizon, dat geeft je moed om door te zetten.

- Doelen geven Betekenis -

Betekenis leidt tot actie. Je zet je talent in om je doel te halen. Het is belangrijk om doelen te stellen die uitdagend en positief zijn. Wij helpen je hier graag bij met het stellen van prikkelende vragen.

- Waarom wil je dit (als organisatie) bereiken?
- Hoe ga je dit (als organisatie) bereiken?
- Wat wil je (als organisatie) bereiken?



Doel

Met de beweging 'De Fitte Frisse Fries' willen we van Fryslân de gezondste provincie van Nederland maken.

Samenwerking

De Fitte Frisse Fries is ontstaan door passie voor gezondheid en is een samenwerking tussen:

- Tjalling van den Berg van ECO-Coachen (<https://www.eco-coach.nl> en 06-22809506)
- Johannes Krol van Slaapkracht (johanneskrol@hotmail.com en 06-11854279)
- Roelina Banga van Evolutionair Fit (roelinabanga@gmail.com en 06-46735581)