

Afvalkalender januari 2021

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
				1 Weegtijd! Zet je dier op de weegschaal.	2 Maak een extra lange wandeling.	3 Neem een vriendje voor je dier mee, zo kan hij zich extra uitleven.
4 Weeg je voer eens af, zorg dat je niet te veel geeft.	5 Geen snoepjes vandaag, geef in plaats daarvan extra knuffels.	6 Vandaag 5 minuten langer spelen!	7 Geef het eten vandaag in een voerbal!	8 Vervang een deel van het voer door sperziebonen.	9 Verstop het eten ergens in huis.	10 Neem je hond mee naar het strand of bos of speel eens extra met je kat.
11 Geef 80% van de voeding die op de verpakking staat!	12 Haal het eten na 15 minuten weg.	13 Gooi vandaag de brokjes door de kamer! Zoeken is leuk en beweging alom	14 Vervang de brokjes voor low calorie brokjes.	15 Geef het eten vandaag in een voerbal!	16 Geen snoepjes vandaag, geef in plaats daarvan extra knuffels.	17 Maak een extra lange wandeling.
18 Weegtijd! Zet je dier op de weegschaal.	19 Vandaag 5 minuten langer spelen!	20 Maak een extra lange wandeling.	21 Geen snoepjes vandaag, geef in plaats daarvan extra knuffels.	22 Gooi vandaag de brokjes door de kamer! Zoeken is leuk en beweging alom	23 Neem je hond mee naar het strand of bos of speel eens extra met je kat.	24 Neem een vriendje voor je dier mee, zo kan hij zich extra uitleven.
25 Vervang een deel van het voer door sperziebonen.	26 Geef 80% van de voeding die op de verpakking staat!	27 Verstop het eten ergens in huis.	28 Vandaag 5 minuten langer spelen!	29 Geen snoepjes vandaag, geef in plaats daarvan extra knuffels.	30 Maak een extra lange wandeling.	31 Weegtijd! Zet je dier op de weegschaal.

Doet jouw huisdier ook mee met de goede voornemens?

Hou je harige vriendje deze hele maand in shape met onze spelletjes, tips en tricks.

Samen maken we gezond leven en afvallen weer leuk

Waarom afvallen?

Te zware huisdieren hebben kans op:

- Verkorting levensverwachting van 2 jaar
- Slechtere conditie en traagheid
- Hart/longproblemen, diabetes
- Bot / gewrichtsproblemen
- Verhoogd risico bij narcose en operaties.

Lange Schaft 11
3991 AP Houten

030 635 23 16