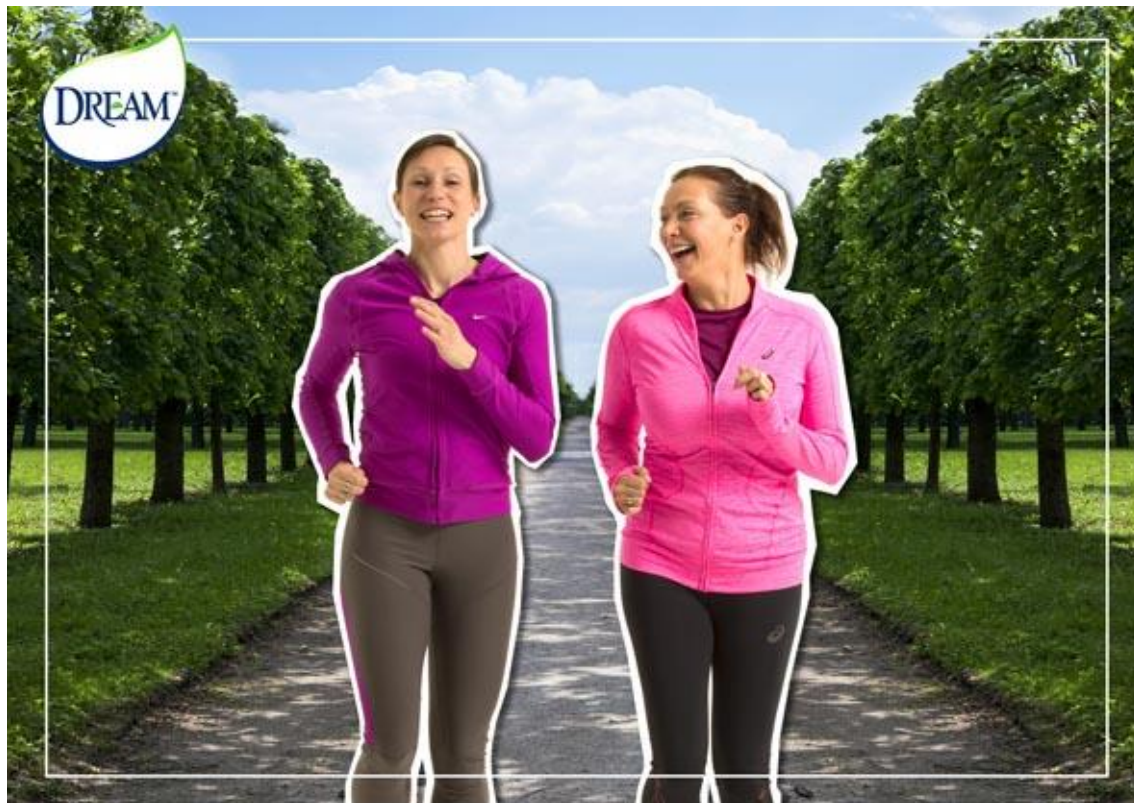




Hoe krijg je iedereen in je omgeving zo ver om niet de hele tijd mails, Facebook en Instagram te checken? Via enkele eenvoudige tips van **Dream Hints** beleef je samen wat vaker plezier.



TIP 1: Zet je partner of kinderen aan het werk

Haal je partner of kinderen uit de zetel en zet hen ook aan het werk. Bij het helpen in het huishouden verbranden ze bovendien calorieën! Activiteiten zoals stofzuigen (250 kcal), tuinieren (350 kcal), dweilen (312 kcal), autowassen (204 kcal), ramenlappen (300kcal), en strijken (span en ontspan je lichaam tijdens het strijken = 180 kcal) zijn perfect om je lichaam in 'shape' en je brein wakker te houden.

TIP 2: Maak samen heerlijke pannenkoeken

Bak in het weekend pannenkoeken met het gezin. Ga voor lekkere én gezonde pannenkoeken met volkoren bloem of quinoa meel en **Rice Dream Vanilla**. De donkere bloem geeft je langer energie en zit boordevol mineralen en vitaminen. Bak eventueel appel- of bananenschijfjes mee zodat je geen of amper suiker op je pannenkoek moet strooien.

TIP 3: Ga samen een uitdaging aan

Schrijf je samen met je partner of het hele gezin in voor een leuke, recreatieve sportuitdaging - een hiking tocht, een fietstocht, een loopwedstrijdje... Zo hebben jullie samen een doel voor ogen, wat motiverend is om te sporten. Veel plezier!

Ontdek alle tips voor elk moment van de dag op de [Dream Hints website](#).