



Wie niet sterk is moet slim zijn

Onderzoek
naar wilskracht
en goede
gewoontes

Beste deelnemer,

Hierbij ontvangt u de eerste editie van onze nieuwsbrief. U ontvangt deze nu eenmalig. Wilt u op de hoogte blijven en de nieuwsbrief blijven ontvangen, dan kunt u zich aanmelden voor de digitale nieuwsbrief. In deze eerste editie vindt u een update over het onderzoek 'Wie niet sterk is moet slim zijn'. Daarnaast hebben we een verzoek, tips, en een leuke mededeling voor u!

[Meld u aan voor de nieuwsbrief!](#)

Geboortedatum

Maakt leeftijd uit wanneer het om de vorming van goede gewoontes gaat? Om deze vraag mee te kunnen nemen in ons onderzoek hebben we uw geboortedatum nodig. Met deze informatie kunnen we in de toekomst gericht advies geven voor verschillende leeftijdsgroepen.

[Geef uw geboortedatum door!](#)



Word vrienden met ons op Facebook! Zo blijft u makkelijk en snel op de hoogte van alles rondom het onderzoek.



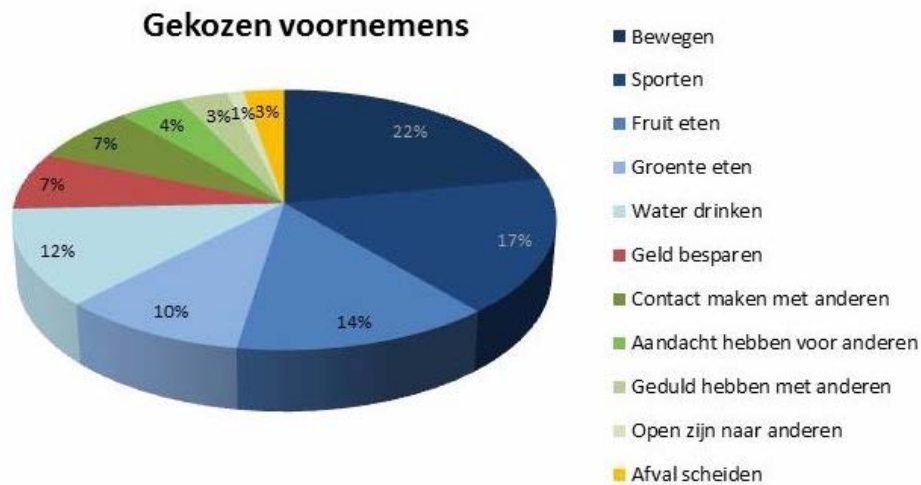
De boeken zijn de deur uit! Alle winnaars van *De grote voedselverleiding* van professor Denise de Ridder hebben het boek opgestuurd gekregen. Gefeliciteerd geluksvogels! En mocht u nog nieuwsgierig zijn, op onze Facebook pagina vind u enkele passages.

Update

Alle bijeenkomsten zijn achter de rug. We zijn ontzettend blij met alle deelnemers. Hoe meer mensen er meedoen, hoe betrouwbaarder de resultaten uiteindelijk zullen zijn. Uw deelname is daarom van groot belang voor ons onderzoek. Als dank zullen wij de komende maanden diverse activiteiten en acties voor u organiseren, waarover u verderop in de nieuwsbrief meer kunt lezen.

Uiteraard hopen we dat u, net als ons, goed op weg bent met het vormen van een nieuwe goede gewoonte. De eerste stap is alvast gezet. Laten we er samen voor zorgen dat onze goede voornemens na afloop van dit onderzoek veranderd zijn in goede gewoontes.


Misschien leuk om te weten: het aantal mensen dat meedoet aan het onderzoek is 183. Daarvan is 20% man en 80% vrouw. Ook hebben we een overzicht van de gekozen voornemens. Hieruit blijkt dat sporten, bewegen en fruit eten de populairste goede voornemens zijn.




Gedurende de loop van het onderzoek, tussen oktober en april, zullen er verschillende activiteiten en acties georganiseerd worden voor u als deelnemer. Zo hebben we allerlei leuke lotingen. De eerste loting zal deze maand nog plaatsvinden, en gaat om een waardebon van €25,-. Verder kunt u bijvoorbeeld een tussentijdse bijeenkomst of een lezing over goede voornemens verwachten. Ook hierover zullen we u via Facebook en de nieuwsbrief op de hoogte houden!

Meld u aan voor de nieuwsbrief!

 [Facebook](#)

 [Niet sterk maar slim](#)

 [E-mail](#)

 [Selfregulation lab](#)

Copyright © 2016 Niet sterk maar slim, All rights reserved.

Our mailing address is:

nietsterkmaarslim@uu.nl