



DIGITALE DETOX

duurzamekeuzes.com



Detoxperiode

van: _____ tot: _____



Mijn doel met deze detox is:

Dit laat ik los tijdens mijn detox:

☐ Smartphone na _____ uur

☐ Sociale media

☐ E-mail buiten werkuren

☐ Streamingdiensten

☐ Nieuwsapps

☐ _____

Hier richt ik me op in plaats van schermtijd:



Wie kan me helpen of meedoen?
