Themabijeenkomst 9

Je omgeving als hulp (nudging)

Klik hier om de video in YouTube te openen.

Nudging

Nudging betekent: je omgeving gebruiken om gezond gedrag makkelijker te maken. Je kunt bijvoorbeeld een waterfles op je bureau zetten, zodat je genoeg water drinkt. Nudging gaat dus om steuntjes in je omgeving, waardoor het voor jou makkelijker wordt om je doel te halen.