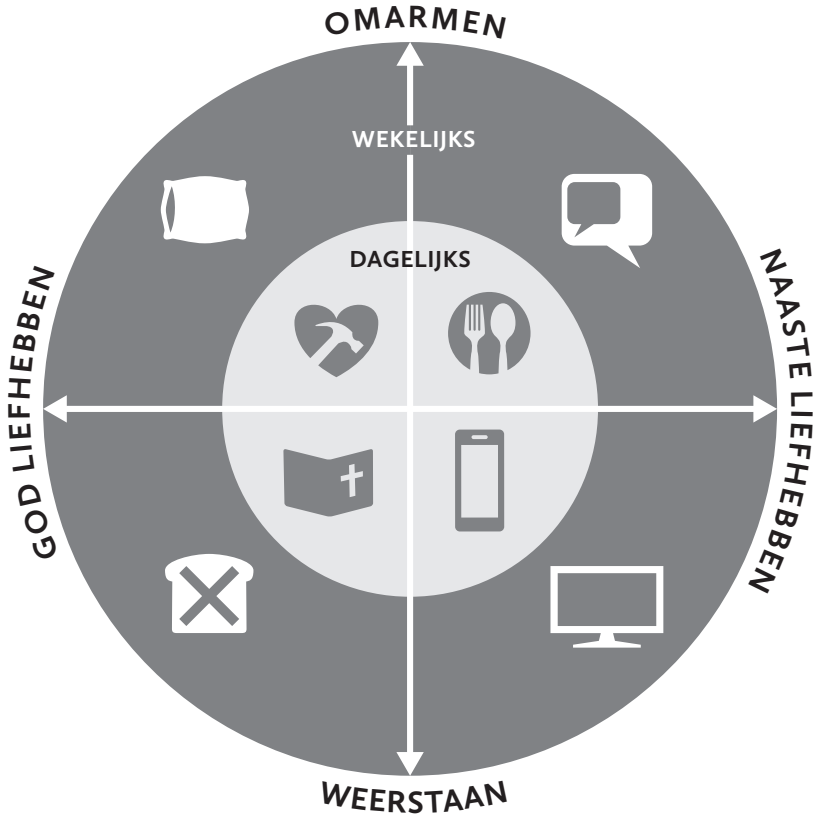


GEWOONTEN IN EEN OOGOPSLAG



DAGELIJKSE GEWOONTEN



Drie keer per dag geknield bidden



Een gezamenlijke maaltijd



Een uur de telefoon uit



De Bijbel komt voor de smartphone

WEKELIJKSE GEWOONTEN



Een uur praten met een vriend(in)



Mediagebruik beperken tot vier uur



Vierentwintig uur van iets vasten



De rustdag houden