

maandag 8 april 2013

Neem, voordat u verder gaat met uw werk, een ogenblik de tijd om uw lichaam helemaal te ontspannen. Ga gemakkelijk zitten en laat uw ellebogen op uw schoot of armleuningen rusten. Adem een paar keer diep in en uit en probeer uw omgeving even te vergeten. Doe deze oefening één minuut.

dinsdag 9 april 2013

Sta recht met je voeten uit elkaar, neem een stap naar achter met je rechtervoet en buig door je knieën. Je linkerknie moet zich boven je rechterenkel bevinden, zodat je rechterhiel naar boven wijst. Raak de vloer aan bij de binnenkant van je linkervoet aan. Zet je benen dan weer recht naast elkaar. Herhaal deze oefening met je andere voet. Doe de oefening aan de beide kanten een minuut lang.

woensdag 10 april 2013

Je lichaam heeft 's nachts ook energie nodig. Een bakje (magere) kwark is een gezond slaapmutsje.

donderdag 11 april 2013

Sta recht, houd je voeten uit elkaar. Houd je buikspieren ingetrokken, zet je langzaam in hurkzit. Houdt je knieën voor je enkels en leg je gewicht erop.

vrijdag 12 april 2013

Zet je op de rand van een stoel met je handen rond de zijkanten van de stoel. Leun naar achter, strek je tenen uit terwijl je knieën licht gebogen houdt. Laat je bovenlichaam op de achterkant leunen. Adem uit, strek je buikspieren en duw je bovenlichaam een minuut lang naar voren. Trek je knieën in. Begin terug

zaterdag 13 april 2013

Oefening tijdens het telefoneren. Lig op uw rechterzij, met uw hoofd op één hand en de telefoon in uw andere hand met uw linker bovenbeen op de grond van uw borst. Til uw rechterbeen op gedurende een aantal seconden.

zondag 14 april 2013

B-vitamines zijn van essentieel belang voor het optimaal functioneren van je zenuwstelsel, klieren, geestelijke gezondheid en geheugen. Je kan ze terug vinden in champignons, broccoli, kervel, spinazie, groene paprika's en andere groene groeten.