

**maandag 15 april 2013**

Oefening tijdens het telefoneren. Sta rechtop met de telefoon in de ene hand, rek de andere arm verticaal uit, met uw vuist gebald. Til tegelijkertijd de rechterknie op als u de telefoon in de rechterhand hebt, de linkerknie als de telefoon in uw linkerhand zit. Hou de positie 6 seconden aan.

**dinsdag 16 april 2013**

Bij het koken van groenten lossen veel vitamines op in het water. Je kunt het vocht gebruiken voor bijvoorbeeld: sauzen of soepen.

**woensdag 17 april 2013**

Kauw je eten goed. Zo word je eten het best verteerd en kunnen alle belangrijke stoffen opgenomen worden in je lichaam.

**donderdag 18 april 2013**

Tel geen calorieën en ga niet op de weegschaal. Het leid je alleen maar af van waar het werkelijk om gaat: je lichaam voeden en de signalen van verzadiging herkennen. Je kleding en hoe hij je voelt geven duidelijkgenoeg aan of je op de goede weg zit of niet.

**vrijdag 19 april 2013**

Sta rechtop met uw rug tegen de muur. Buig door uw knieën met de benen tegen elkaar met de rug recht en de bovenbenen zo dicht mogelijk bij de grond. Hou minstens 6 seconden vol en kom traag weer recht.

**zaterdag 20 april 2013**

U zit op het puntje van uw stoel en maakt de rug beurtelings 20 keer hol en bol.

**zondag 21 april 2013**

Buig het hoofd zodat de kin de borst raakt en weer terug