

**maandag 22 april 2013**

Draai de schouders naar achteren.

**dinsdag 23 april 2013**

Draai de schouders naar voren.

**woensdag 24 april 2013**

Kook je groenten niet te lang om vitaminen en vezels te behouden. Stomen is beter dan koken!

**donderdag 25 april 2013**

Plaats de ellebogen op tafel en buig de polsen naar voren en naar achteren.

**vrijdag 26 april 2013**

Maak een vuist en strek/spreid vervolgens de vingers.

**zaterdag 27 april 2013**

Zink heb je nodig voor de opname van vitamine B en is onmisbaar voor je geestelijke gezondheid. Bij slaapebrek daalt je zinkniveau. Vooral oesters maar ook granen, noten, vlees en vis bevatten zink.

**zondag 28 april 2013**

Vouw de handen achter het hoofd in elkaar en leun achterover. Breng vervolgens de ellebogen rustig naar