

maandag 7 mei 2012

Water ontgift, voorkomt uitdroging en houdt je lever en nieren in vorm. Drie belangrijke factoren voor een gezonde slaap! Probeer elk uur van de dag een groot glas water zonder toegevoegd koolzuur te drinken.

dinsdag 8 mei 2012

Houd uw handen recht voor u met de handpalmen naar beneden. Spreid de vingers tot ze niet verder kunnen. Houd dit 5 seconden vast en ontspan.

woensdag 9 mei 2012

Kijk iedere 10 minuten weg van het scherm en richt uw ogen 10 seconden op een voorwerp dat zo ver

donderdag 10 mei 2012

Laat uw stoel zitten, indien mogelijk, kantelen en plaats beide voeten stevig op de grond. Leun zoveel mogelijk achteruit en strek beide armen zo ver u kunt terwijl u uitademt. De handpalmen zijn daarbij naar voren gedraaid. Hou die houding even vast. Leg de handen daarna in de schoot en ontspan.

vrijdag 11 mei 2012

Ga rechtop zitten, het lichaam los van de rugleuning. Buig langzaam voorover en strek uw vingers in de richting van de grond. Laat uw hoofd op uw knieën rusten.

zaterdag 12 mei 2012

Houdt je rechterhand voor je, met de handpalm omhoog en gebruik je linkerhand om de rechter te masseren. Masseer de binnen- en buitenkant, plus tussen de vingers. Wissel van hand en herhaal de massage.

zondag 13 mei 2012

Gaat u recht boven op uw zitknobbels zitten. Ontspan uw schouders en til uw hoofd uit uw nek. Let goed op de ruimte die nu ontstaat. Niet alleen in de nek, maar in de gehele romp. Voel uw adem.