

maandag 14 mei 2012

Zorg dat u warme handen hebt (wrijf ze even warm). Plaats uw handen om de nek/hals.

Maak kleine cirkels met het hoofd. U kunt de handen wat losser maken en de cirkels met het hoofd iets groter maken. Voel wat er gebeurt. Laat de cirkels kleiner worden totdat uw hoofd in het midden staat. Voel na. Schud handen en armen los.

dinsdag 15 mei 2012

Breng de schouders naar de oren en laat op de uitademing in één keer los.

woensdag 16 mei 2012

Een goede manier om gezond te eten is door je bewust te zijn van wat je eet? Sta daarom vaker stil bij wat je eet. Is het wel zo verstandig om die zoete chemische snoepjes te eten, waarvan je totaal geen idee hebt hoe ze gemaakt zijn of wat erin zit? De kwaliteit van je eten is belangrijker dan de kwantiteit. Als je vaker bewust nadenkt over wat je je lichaam voor voedsel geeft, ga je vanzelf gezonder eten.

donderdag 17 mei 2012

Probeer dagelijks op hetzelfde uur te gaan slapen en op te staan. Tracht gemiste slaap in te halen wanneer je toch een korte nacht gehad hebt. Bij slecht slapen presteer je meestal minder.

vrijdag 18 mei 2012

Plaats uw warme handen op het schoudergebied. De vingers drukken krachtig op de spieren.

Beweeg de ellebogen op en neer zodat de vingertoppen steeds van plaats veranderen. Masseer op deze manier de spieren aan de bovenkant van de rug. Handen wegnemen en armen in uitgangspositie uitschudden.

zaterdag 19 mei 2012

Draai uw handen rond vanuit de polsen (linksom en rechtsom).

zondag 20 mei 2012

Zwaai beide armen tegen elkaar (links naar voren en rechts naar achter en omgekeerd).