

### **maandag 4 juni 2012**

Ga op uw rug liggen. Leg uw vingertoppen tegen de zijkant van uw hoofd of uw armen gekruist over uw borst. Uw knieën zijn gebogen, maar uw voeten staan op de grond. Kom nu met uw hoofd en schouderlos van de ondergrond, houd even vast en laat u weer terugzakken.

### **dinsdag 5 juni 2012**

U zit op de grond, uw armen vooruitgestoken. Uw knieën zijn iets gebogen, uw voeten staan op de grond. Laat u langzaam achterover zakken, totdat u ligt. Houd hierbij uw kin tegen de borst. Kom vervolgens langzaam overeind, werveltje voor werveltje totdat u weer zit.

### **woensdag 6 juni 2012**

U ligt op uw rug, uw knieën opgetrokken maar uw voeten op de ondergrond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen gespreid op de ondergrond. Houd uw knieën goed bij elkaar en laat ze naar links zakken. Draai tegelijk met uw hoofd naar rechts. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot de uitgangspositie. Uw onderrug probeert u hierbij als eerste naar de grond te duwen, dan volgen uw bovenbenen en knieën. Doe dit

### **donderdag 7 juni 2012**

Beperk je tot een viertal gekookte aardappelen per dag. Aardappelen stomen is gezonder dan ze koken omdat de voedingsstoffen dan behouden blijven.

### **vrijdag 8 juni 2012**

U ligt op uw rug, uw benen gestrekt. Leg uw handen op de zijkant van uw heup en maak eerst het ene, dan

### **zaterdag 9 juni 2012**

Halfvolle of magere zuivelproducten zijn beter dan volvette zuivelproducten

### **zondag 10 juni 2012**

Ga op uw buik liggen, uw armen naar voren gestrekt. Span uw bilspieren aan en kom met uw bovenlichaam omhoog. Steun hierbij op uw handen. Houd even vast en zak dan weer terug op de ondergrond.