

maandag 11 juni 2012

U ligt op uw rug. Kantel uw bekken achterover (onderrug in de ondergrond duwen).
5 tot 8 tellen vasthouden.

dinsdag 12 juni 2012

Ga zitten en maak uw linkerbeen recht. De zool van uw rechter voet naast de binnenkant van uw rechtgemaakte been laten rusten. Leun lichtjes en raak voor uw voet met uw vingers. Houd uw linkervoet met de ontspannen enkel en de tenen recht. 30 seconden vasthouden. Herhaal met het andere been.

woensdag 13 juni 2012

Ga met je linkerarm achter je hoofd langs en pak met je linkerhand je nek vast. Kneed nu met je vingers je nek, onder je achterhoofd en naar rechts toe tot aan je rechtersleutelbeen. Doe dit 1 minuut en wissel dan van arm, dus ga met je rechterarm achter je hoofd langs en pak met je rechterhand je nek vast. Kneed weer

donderdag 14 juni 2012

Ga in ruglig liggen en plaats je onderbenen tegen de muur. Het is hierbij belangrijk dat je heupen en knieën een hoek van 90° maken.

vrijdag 15 juni 2012

Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de grond. Span nu je bilspieren op en probeer je volledige onderrug tegen de grond te drukken. Dit doe je door je buik in te trekken en je navel naar de grond te duwen. Je zal hierbij automatisch je buikspieren gaan aanspannen. Deze beweging kan je ondersteunen door diep en lang uit te ademen. Houd deze positie 5 tellen aan. Ontspan nu bil- en buikspieren en probeer je onderrug van de grond te heffen. Deze beweging kan je ondersteunen door heel diep in te ademen.

zaterdag 16 juni 2012

Zorg elke dag voor een evenwichtig en gevarieerde aanbreng van koolhydraten, vetten en eiwitten maar ook vezels, vitaminen en mineralen zijn essentieel. Dat kan je doen door de richtlijnen van de voedingspiramide te volgen.

zondag 17 juni 2012

Wil je je lever zuiveren? Drink dan 5 dagen achter elkaar 's morgens op je nuchtere maag het sap van een halve citroen vermengd met een theelepeltje olijfolie. Het is geen 'haute cuisine' maar het stimuleert de