

maandag 25 juni 2012

Een wisseldouche stimuleert de bloeddorstrooming. Het geeft je huid een echte opkikker. Gebruik eerst warm water om de spieren te ontspannen, de poriën te openen en om het bloed naar de huid te laten stromen. Draai daarna de koude kraan langzaam verder open zodat uw huid aanspant, de spieren geprikkeld worden en het bloed weer wegtrekt. De poriën gaan weer dicht zodat overmatig vochtverlies wordt

dinsdag 26 juni 2012

Een stoombad verbetert de bloedsomloop, waardoor de productie van nieuwe cellen versneld wordt en de afvoer van dode cellen gestimuleerd worden. De huid reinigt zichzelf makkelijker nadien.

woensdag 27 juni 2012

Zorg ervoor dat u niet vlak voor de sportieve activiteit eet maar laat minstens een uur pauze tussen de laatste maaltijd en de activiteit. Een volle buik of moeilijk verteerbare gerechten kunnen het sporten

donderdag 28 juni 2012

Niet zo dol op water? Doe er eens een partje citroen of limoen in. Dit geeft een extra fris smaakje. Zeker als het warm is.

vrijdag 29 juni 2012

Gebruik maximaal 250 kcal per dag uit de restgroep (bv. vet- en suikerrijke producten).

zaterdag 30 juni 2012

Let op met magere yoghurt met een smaakje. Er kan veel suiker in zitten.

zondag 1 juli 2012

Donkergroene bladgroenten helpen je bij het reinigen van je lichaam