

maandag 2 juli 2012

In bonen zitten veel eiwitten en zijn daarom een goede vleesvervanger. Bereid bonen zonder zout, daar wordt de schil onverteerbaar van.

dinsdag 3 juli 2012

An apple a day keeps the doctor away.

woensdag 4 juli 2012

Buig door uw knieën in plaats van uw rug te buigen wanneer u zicht moet bukken.

donderdag 5 juli 2012

Tracht wanneer u zit altijd uw rug recht tegen de stoelleuning te drukken.

vrijdag 6 juli 2012

Een goede nachtrust is belangrijk, zo heb je meer energie overdag.

zaterdag 7 juli 2012

De eerste stap om gelukkig te zijn is jezelf aanvaarden ongeacht je leeftijd. Vindt jezelf oké, probeer niet teveel te voldoen aan de ideaalbeelden van tv of tijdschriften. Ga altijd uit van je eigen krachten, je sterktes.

zondag 8 juli 2012

Blijf geloven in jezelf, minimaliseer jezelf niet, geloof dat je een boeiend persoon bent met een heel levensverhaal en een pak wijsheid en ervaring!