

maandag 20 augustus 2012

Kiest u voor een belegd broodje? Opteer dan zeker voor bruin brood.

dinsdag 21 augustus 2012

Kiest u voor een belegd broodje? Kies voor 'puur' beleg zoals kipfilet, rosbief, ham, gerookte zalm of kaas.

woensdag 22 augustus 2012

Probeer om niet meer dan 2 tussendoortjes per dag te eten en matig de hoeveelheid.

donderdag 23 augustus 2012

Groenten bij uw boterham maken uw lunch lekker en licht.

vrijdag 24 augustus 2012

Joggen is een goede en eenvoudige manier om uw conditie optimaal te houden.
Let op als je letsels hebt!

zaterdag 25 augustus 2012

Woont u te ver om met de fiets naar het werk te gaan? Dan kan u een combinatie van het openbaar vervoer en de fiets overwegen.

zondag 26 augustus 2012

Sta elke 30 minuten op en strek eens goed uit. Dat is bovendien goed voor de concentratie.