

maandag 27 augustus 2012

Neem een actieve houding aan op uw stoel, in plaats van onderuit gezakt te zitten. Hiermee traint u de Spieren van uw rug en ziet u er actiever en zelfverzekerder uit.

dinsdag 28 augustus 2012

Gezond eten heeft een positief effect op uw huid. Verse groenten, fruit en vitamines laten uw huid stralen.

woensdag 29 augustus 2012

Sta rechtop, plaats je voeten gelijk met je heupen, ga door je benen en terug naar boven.

donderdag 30 augustus 2012

1 jaar later! Blijf zo verder doen!

vrijdag 31 augustus 2012

Ga plat op uw rug liggen met uw handen naast uw oren. Strek uw benen recht omhoog en wijs met uw tenen naar het plafond. Hef uw bekken van de grond en zak terug naar beneden.
Voorkomen dat u met uw benen begint te zwaaien.

zaterdag 1 september 2012

Ga op uw rug liggen met uw armen naast u, uw benen gebogen met uw voeten op de grond. Adem in, breng uw knieën langzaam richting de grond en uw voeten in de lucht terwijl u uitademt. Ga terug

zondag 2 september 2012

Ga met uw linkervoet voor uw rechtervoet staan, buig door uw knieën en zet uw rechterhand op de grond. Hou uw lichaam mooi recht. Duw uw heup naar boven en ga langzaam terug naar beneden