

maandag 3 september 2012

Voor gezonde ogen eet wortels, spinazie, boerenkool, mango's, amandelen, pinda's en broccoli.
Deze bevatten veel antioxidanten.

dinsdag 4 september 2012

Zorg dat u op tijd eet en niet onregelmatig. Dit helpt je lichaam met het verwerken van het eten en zo is je
lichaam een stuk gezonder.

woensdag 5 september 2012

Om minder slechte vetten binnen te krijgen, kunt u nieuwe kooktechnieken leren.
In plaats van een aardappel uit de frituurpan, kunt u kiezen voor een aardappel uit de oven.

donderdag 6 september 2012

Sla een babbeltje met jouw collega niet al zitten maar al wandelend.

vrijdag 7 september 2012

Veel producten bevatten al zout. 6 gram per dag is ruim voldoende. Kies daarom voor producten met een
laag zoutgehalte: 0,3 g of minder per 100 g.

zaterdag 8 september 2012

Maak jezelf groot, sta kaarsrecht en houd je hoofd recht, maak je buik hard.

zondag 9 september 2012

Haal diep adem en ontspan je buik, rol je hoofd zijdelings van kant naar kant, leg je vingers in je nek en
masseer die. Ontspan nu je schouders en rol deze naar achter en naar voor.