

maandag 17 september 2012

Brood (bij voorkeur volkorenbrood), granen, pasta, rijst en aardappelen zijn rijke bronnen van koolhydraten, vezels, calcium, ijzer en vitamine B. Ze geven je ook een verzadigd gevoel, zodat je minder zin hebt in

zondag 18 september 2011

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard). Zet je voeten wijder dan je schouders. Draai je lichaam rustig van kant naar kant. Laat je los mee zwaaien en leun afwisselend op elk been. Doe dit

woensdag 19 september 2012

Sta als een kampioen! (Hoofd recht en buik hard). Leun met je elleboog op je knie. Adem rustig en strek je andere arm naar boven uit zodat je een driehoek vormt. Voel je hele zijkant zachtjes rekken. Tel tot 10 en herhaal aan de andere kant

donderdag 20 september 2012

Schud je armen en benen los terwijl je tot 15 telt. Shaken dus maar!

vrijdag 21 september 2012

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

zaterdag 22 september 2012

Ga op uw rug liggen met uw handen achter uw oren. Steek uw benen in de lucht en buig uw knieën. Adem in, til uw schouders van de grond en breng uw hoofd richting knieën door uw wervelkolom op te rollen. Adem

zondag 23 september 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.