

maandag 15 oktober 2012

Ga voorovergebogen staan met je armen losjes naar beneden hangend. Op de inademing richt je je op vanuit het middel door met je armen in een grote halve cirkel omhoog te gaan. Strek nu je hele lichaam. Op de

dinsdag 16 oktober 2012

Sta rechtop met je handen op je heupen, je hielen tegen elkaar, je voeten naar buiten gedraaid. Op de inademing ga je op je tenen staan en strek je je benen. Op de uitademing zak je met een rechte rug door je knieën, je handen blijven op je heupen, je hielen blijven tegen elkaar.

woensdag 17 oktober 2012

Sta rechtop met je handen op je heupen, voeten naast elkaar. Op de inademing til je de rechterknie tot je bovenbeen horizontaal is. Bij de uitademing strek je je onderbeen totdat het hele been naar voren gestrekt is, ook je voeten strekken. Op de tweede inademing buig je het onderbeen weer en laat het hangen. Bij de tweede uitademing keer je terug naar de startpositie.

Doe hetzelfde met het linker been.

donderdag 18 oktober 2012

Beperk het gebruik van producten met kleur-, geur-, en smaakstoffen en conserveermiddelen.

vrijdag 19 oktober 2012

Breng voldoende variatie in de voeding.

zaterdag 20 oktober 2012

Sta rechtop met de handen op je heupen, je voeten naast elkaar. Op de inademing strek je je rechterbeen schuin voor je uit, je voet net boven de grond. Op de uitademing beschrijf je met het gestrekte been rechtsom een zo groot mogelijke cirkel naar achter totdat je voet achter het lichaam tot stilstand komt en de grond raakt. Bij de tweede inademing breng je je gestrekte voet weer in een cirkelbeweging naar voren en bij de tweede uitademing breng je voet weer in de startpositie. Doe hetzelfde met het linkerbeen.

zondag 21 oktober 2012

Sta rechtop, zet je voeten een flinke stap uit elkaar in en draai je rechtervoet naar buiten.

Je linkerhand rust op je linker heup, je rechterarm wijst naar beneden met gestrekte vingers boven het rechterbeen. Draai je hoofd en kijk in dezelfde richting als het rechterbeen. Op de inademing buig je je rechterbeen en strek je je rechterarm omhoog naar rechts, tot boven schouderhoogte.

Op de uitademing keer je weer terug naar de startpositie. Doe hetzelfde met de linker voet uitgedraaid.