

maandag 22 oktober 2012

Ga rechtop zitten. Doe uw onderarmen ter hoogte van uw schouders omhoog. Trek vervolgens uw armen en schouderbladen zo ver mogelijk naar achteren. Blijf ongeveer 10 seconden in deze positie zitten.

dinsdag 23 oktober 2012

Ga rechtop staan. Buig dan langzaam zo ver mogelijk naar voren waarbij u een ronde rug maakt. Zak dan door uw knieën en zorg dat uw kin op uw borst rust. Uw armen en uw bovenlichaam laat u losjes langs uw lichaam hangen. Blijf ongeveer 15 seconden in deze positie, waarbij wervel voor wervel omhoog

woensdag 24 oktober 2012

Beweeg de kin naar de borst en weer terug (kan gedaan worden al rechtstaand of zittend).

donderdag 25 oktober 2012

Draai het hoofd van links naar rechts.

vrijdag 26 oktober 2012

Vermijd het gebruik van kant en klare maaltijden.

zaterdag 27 oktober 2012

Draai de schouders naar achteren en daarna naar voren

zondag 28 oktober 2012

Gebruik veel volkorenproducten in plaats van geraffineerde producten die van wit meel of witte suiker