

maandag 5 november 2012

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen. Door de knieën iets te strekken kom je net vrij van de stoel. Niet verder met de romp naar voren gaan.

dinsdag 6 november 2012

Ga op een stoel zitten en houd de romp licht voorover gebogen. Houd één been (bijna) gestrekt vooruit en zo mogelijk los van de grond. Houd de armen voor. Probeer je nu met het andere been op te drukken totdat

woensdag 7 november 2012

Meer afwisseling in die tussendoortjes nodig zonder veel tijdverlies? Maak in het weekend een grotere hoeveelheid soep klaar en vries die in individuele porties in. In een koelkast kan je een portie meenemen

donderdag 8 november 2012

Ga lang uit op je zij liggen en kruis je handen voor je schouders langs. Hef je onderste been en voet iets van de grond en zak weer rustig en herhaal de beweging. Je onderste been mag

vrijdag 9 november 2012

Ga op de rug liggen met de benen gebogen en de voeten vooruit gericht op de vloer, zodat u zich in de voorbereidende positie bevindt. Bij het inademen; open een knie aan de zijkant en schuif de voet van u af.

Strek de benen en probeer beide heupen op de grond te houden zonder dat de rug zeer doet. Bij het uitademen, draai de benen naar binnen en trek de hiel terug. Hou bij de uitvoering de bekken aan de grond

zaterdag 10 november 2012

Yoghurt is door zijn smaak uitstekend te combineren in zowel zoete als hartige gerechten. Lekker bij het ontbijt, als tussendoortje en dessert maar ook als basis voor dipsausjes, dressings, marinades en sommige

zondag 11 november 2012

Doe voordat je begint met beeldschermwerk altijd een warming-up van je polsen. Grijp je vingers in elkaar en draai je polsen losjes in het rond. Doe dit ongeveer 1 minuut