

maandag 12 november 2012

Knijp regelmatig losjes in een stressbal.

dinsdag 13 november 2012

Wees voorzichtig met het opwarmen van restjes, was vaak je handen en vermijd contact tussen rauw en

woensdag 14 november 2012

Spoel de groenten af om ze te wassen maar laat ze niet in water staan weken, dit omwille van het feit dat vitamine B en C oplossing in het water.

donderdag 15 november 2012

Maak salades zo kort mogelijk van tevoren klaar. Als je gesneden groeten en ook fruit te lang laat staan,

vrijdag 16 november 2012

Bedenk bij het schoonmaken van sla dat de dikkere buitenste bladeren meer vitaminen en voedingsstoffen bevatten dan de binnenste zachte bladeren. Dat geldt ook voor de blaadjes van broccoli die meer vitaminen

zaterdag 17 november 2012

Houd je arm gestrekt recht voor je en pak met je andere hand je vingers vast en trek deze naar je toe.

zondag 18 november 2012

Buig je pols en houd je elleboog gestrekt. Pak met je ander hand de hand vast en buig je pols. Houd de rekoefening ongeveer 15 seconden vast.