

maandag 19 november 2012

Leg je onderarm met je hand plat op tafel. Maak een vuist en til je hand op. Je onderarm beweegt niet mee.
Leg vervolgens je hand weer plat neer.

dinsdag 20 november 2012

Trek je schouders op en laat ze omlaag zakken. Adem uit bij het ontspannen.

woensdag 21 november 2012

Het is belangrijk om voldoende vezels op te nemen. Vezels stimuleren de darmwerking omdat ze onafbreikbaar zijn. Op die manier verbruikt uw lichaam veel energie aangezien het de vezels probeert af te breken. Door voldoende vezels te eten, heb je ook minder last van het hongergevoel omdat vezels uitzetten in de maag en in de darmen.

donderdag 22 november 2012

Ga goed rechtop zitten en draai met je hoofd zo ver mogelijk over je schouder. Doe daarna de oefening naar

vrijdag 23 november 2012

Je houdt met een hand de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Vervolgens trek je het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houd je 15 seconden vast en doe vervolgens de andere kant.

zaterdag 24 november 2012

Ga goed rechtop zitten, strek je nek omhoog en maak vervolgens een onderkin.

zondag 25 november 2012

Poets je tanden na elke maaltijd. Goed voor je tanden maar zo heb je ook minder snel de neiging om nog iets