

**maandag 26 november 2012**

Ga goed rechtop zitten en trek je schouderbladen naar achteren en omlaag.

**dinsdag 27 november 2012**

Plaats je handen in je nek en strek naar achter toe met het midden en bovengedeelte van je rug over de

**woensdag 28 november 2012**

Pak met één hand en gestrekte arm op ooghoogte de deurpost vast en draai met je lichaam van de hand

**donderdag 29 november 2012**

Doe je armen over elkaar en strek je ellebogen naar voren, maak je rug bol.

**vrijdag 30 november 2012**

Vouw je handen in elkaar achter je nek en breng je ellebogen naar elkaar toe en daarna zo ver mogelijk naar

**zaterdag 1 december 2012**

Er wordt geadviseerd om 's avonds laat niet meer te eten en naarmate de dag vordert steeds minder koolhydraten en meer eiwitten te eten. Als je gedurende de hele dag voldoende eet, zul je 's avonds ook

**zondag 2 december 2012**

Zit rechtop en draai je lichaam afwisselend zo ver mogelijk links en rechtsom.