

maandag 10 december 2012

Reik met uw armen zo hoog als u kunt. Strek uw vingers en bovenlichaam zover mogelijk, net alsof u iets van een hoge plank wilt pakken. Ontspan en herhaal 3 à 4 keer.

dinsdag 11 december 2012

Geef de lekkere, natuurlijke smaak een kans. Ga voor puur natuur en zet sausen (vaak dikmakers) zoveel

woensdag 12 december 2012

Ontspan uw nekspieren en laat uw hoofd voorover hangen met de kin op de borst. Schommel daarna rustig met uw hoofd, maar niet te ver naar links en rechts. Voel hoe de spanning uit uw nekspieren verdwijnt.

donderdag 13 december 2012

Vouw uw handen samen achter uw hoofd en strek de ellebogen zover mogelijk naar achteren, zonder teveel druk uit te oefenen. Trek daarna uw rug hol zonder te forceren en ontspan.

vrijdag 14 december 2012

Buig voorover op uw stoel en raak uw tenen aan, strek de armen en schouders en probeer zover mogelijk te reiken. Voel hoe de spanning in uw rug en schouders afneemt. Ga weer rechtop zitten en ontspan.

zaterdag 15 december 2012

Neem, voordat u verder gaat met uw werk, een ogenblik de tijd om uw lichaam helemaal te ontspannen. Ga gemakkelijk zitten en laat uw ellebogen op uw schoot of armleuningen rusten. Adem een paar keer diep in en uit en probeer uw omgeving even te vergeten. Doe deze oefening één minuut.

zondag 16 december 2012

Sta recht met je voeten uit elkaar, neem een stap naar achter met je rechtervoet en buig door je knieën. Je linkerknie moet zich boven je rechterenkel bevinden, zodat je rechterhiel naar boven wijst. Raak de vloer aan bij de binnenkant van je linkervoet aan. Zet je benen dan weer recht naast elkaar. Herhaal deze oefening met je andere voet. Doe de oefening aan de beide kanten een minuut lang.