

maandag 17 december 2012

Je lichaam heeft 's nachts ook energie nodig. Een bakje (magere) kwark is een gezond slaapmutsje.

dinsdag 18 december 2012

Sta recht, houd je voeten uit elkaar. Houd je buikspieren ingetrokken, zet je langzaam in hurkzit. Houdt je knieën voor je enkels en leg je gewicht erop.

woensdag 19 december 2012

Zet je op de rand van een stoel met je handen rond de zijkanten van de stoel. Leun naar achter, strek je tenen uit terwijl je knieën licht gebogen houdt. Laat je bovenlichaam op de achterkant leunen. Adem uit, strek je buikspieren en duw je bovenlichaam een minuut lang naar voren. Trek je knieën in. Begin terug bij de

donderdag 20 december 2012

Oefening tijdens het telefoneren. Lig op uw rechterzij, met uw hoofd op één hand en de telefoon in uw andere hand met uw linkerbovenbeen op de grond van uw borst. Til uw rechterbeen op gedurende een

vrijdag 21 december 2012

B-vitamines zijn van essentieel belang voor het optimaal functioneren van je zenuwstelsel, klieren, geestelijke gezondheid en geheugen. Je kan ze terug vinden in champignons, broccoli, kervel, spinazie,

zaterdag 22 december 2012

Oefening tijdens het telefoneren. Sta rechtop met de telefoon in de ene hand, rek de andere arm verticaal uit, met uw vuist gebald. Til tegelijkertijd de rechterknie op als u de telefoon in de rechterhand hebt, de linkerknie als de telefoon in uw linkerhand zit. Hou de positie 6 seconden aan.

zondag 23 december 2012

Bij het koken van groenten lossen veel vitamines op in het water. Je kunt het vocht gebruiken voor bijvoorbeeld: sauzen of soepen.