

maandag 24 december 2012

Kauw je eten goed. Zo word je eten het best verteerd en kunnen alle belangrijke stoffen opgenomen worden

dinsdag 25 december 2012

Tel geen calorieën en ga niet op de weegschaal. Het leid je alleen maar af van waar het werkelijk om gaat: je lichaam voeden en de signalen van verzadiging herkennen. Je kleding en hoe hij je voelt geven duidelijk

woensdag 26 december 2012

Sta rechtop met uw rug tegen de muur. Buig door uw knieën met de benen tegen elkaar met de rug recht en

donderdag 27 december 2012

U zit op het puntje van uw stoel en maakt de rug beurtelings 20 keer hol en bol.

vrijdag 28 december 2012

Buig het hoofd zodat de kin de borst raakt en weer terug

zaterdag 29 december 2012

Draai de schouders naar achteren.

zondag 30 december 2012

Draai de schouders naar voren.