

### **maandag 31 december 2012**

Kook je groenten niet te lang om vitaminen en vezels te behouden. Stomen is beter dan koken!

### **dinsdag 1 januari 2013**

Zitten rechtop, zonder rugleuning, de armen gestrekt langs het lichaam, de heupen onbeweeglijk houden. Het bovenlichaam in elkaar laten zakken en terug. Het bovenlichaam zijwaarts naar rechts buigen en terug en zijwaarts naar links buigen. Het bovenlichaam naar rechts draaien en de handen zo ver mogelijk naar achteren op de onderlaag plaatsen, daarna het bovenlichaam naar links draaien en de handen zo ver

### **woensdag 2 januari 2013**

Avocado's bevatten voedingsstoffen die helpen de structuur van de huid te handhaven en voor een snellere genezing van wondjes.

### **donderdag 3 januari 2013**

Zoete aardappelen beschermen tegen schade door de zon, helpt littekens te vervagen en versnelt het genezingsproces van wondjes.

### **vrijdag 4 januari 2013**

Ga liggen op uw rug, de knieën opgetrokken maar de voeten op de grond, tegen elkaar aan. Uw armen liggen naast de romp op de grond. Houd uw knieën bij elkaar en laat ze naar links en rechts zakken. U kunt ook tegelijk uw hoofd de andere kant op draaien. Laat even liggen en kom dan rustig weer tot

### **zaterdag 5 januari 2013**

ieën. Beweeg één voor één uw benen naar de borst. Houd uw benen ongeveer 5 seconden vast en zet uw voet

### **zondag 6 januari 2013**

op de rug, houd de benen gestrekt. Leg uw handen op de heup en maak eerst het ene en dan het andere bee

ten weer neer op het oefenmatje.

n langer.