

maandag 11 maart 2013

Houd je arm gestrekt recht voor je en pak met je andere hand je vingers vast en trek deze naar je toe.

dinsdag 12 maart 2013

Buig je pols en houd je elleboog gestrekt. Pak met je ander hand de hand vast en buig je pols.
Houd de rekoefening ongeveer 15 seconden vast.

woensdag 13 maart 2013

Leg je onderarm met je hand plat op tafel. Maak een vuist en til je hand op. Je onderarm beweegt niet mee.
Leg vervolgens je hand weer plat neer.

donderdag 14 maart 2013

Trek je schouders op en laat ze omlaag zakken. Adem uit bij het ontspannen.

vrijdag 15 maart 2013

Het is belangrijk om voldoende vezels op te nemen. Vezels stimuleren de darmwerking omdat ze onafbreikbaar zijn. Op die manier verbruikt uw lichaam veel energie aangezien het de vezels probeert af te breken. Door voldoende vezels te ten, heb je ook minder last van het hongergevoel omdat vezels uitzetten in de maag en in de darmen.

zaterdag 16 maart 2013

Ga goed rechtop zitten en draai met je hoofd zo ver mogelijk over je schouder. Doe daarna de oefening naar de andere kant.

zondag 17 maart 2013

Je houdt met een hand de zitting vast van de stoel waar je op zit. Met de andere hand pak je het achterhoofd. Vervolgens trek je het hoofd met de kin richting de oksel. Dit houd je 15 seconden vast en doe vervolgens de andere kant.