

maandag 25 maart 2013

Er wordt geadviseerd om 's avonds laat niet meer te eten en naarmate de dag vordert steeds minder koolhydraten en meer eiwitten te eten. Als je gedurende de hele dag voldoende eet, zul je 's avonds ook

dinsdag 26 maart 2013

Zit rechtop en draai je lichaam afwisselend zo ver mogelijk links en rechtsom.

woensdag 27 maart 2013

Zit rechtop. Maak rondjes met je schouders. Afwisselend voor en achterwaarts.!

donderdag 28 maart 2013

Sta rechtop. Zwaai vanuit je schouders je armen losjes voor en achterwaarts.

vrijdag 29 maart 2013

Pak achter je rug je handen vast en druk je schouderbladen omlaag en naar achter, breng je borst vooruit.

zaterdag 30 maart 2013

Wie een snelle boost kan gebruiken, grijpt beter naar een gezonde vruchtensap of een hippe smoothie terug.

zondag 31 maart 2013

Steek je arm gestrekt naar voren, met de handrug naar boven, terwijl de vingers naar beneden wijzen. Pak met de andere hand de handrug vast en buig de pols nog wat verder totdat je spanning voelt aan de