

maandag 14 januari 2013

Ga staan of zitten op een stoel en breng de armen naar voren (90° heffen). Beweeg allebei de armen naar links en vervolgens naar rechts.

dinsdag 15 januari 2013

ga staan of zitten en breng de linkerarm naar voren en omhoog. Beweeg de rechterarm naar achter. En vice versa

woensdag 16 januari 2013

Steun op uw knieën en ellebogen (kruiphouding). Maak uw rug bol en vervolgens hol.

donderdag 17 januari 2013

Ga niet tv kijken of lezen tijdens het eten. Je loopt dan de kans het eten gedachteloos in je mond te stoppen waardoor het op is voor je het weet.

vrijdag 18 januari 2013

Stop met eten zodra je genoeg hebt. Ook als er nog iets op je bord ligt, je bordt hoeft niet leeg!

zaterdag 19 januari 2013

Behoud een gezond lichaamsgewicht. Overgewicht is niet goed voor de gezondheid. Overgewicht doet het risico voor verschillende ziekten toenemen. Opname van meer calorieën dan nodig veroorzaakt vetopslag in het lichaam. Fysieke activiteit doet het energieverbruik toenemen. De boodschap bij gewichtstoename is eenvoudig: wordt actiever en eet minder calorieën.

zondag 20 januari 2013

uw buik liggen met de handen onder de schouders. Streck nu uw armen, dus breng of duw uw romp hierbij om

a.

hoog.