

maandag 13 augustus 2012

Doe je boodschappen voortaan met de fiets of ga lopen.

dinsdag 14 augustus 2012

Bijkletsen met een vriendin gaat heerlijk tijdens een lange wandeling.

woensdag 15 augustus 2012

Woon je relatief dicht bij je werk? Ga dan minstens 1 keer per week met de fiets naar het werk.

donderdag 16 augustus 2012

Sporten moet ontspanning zijn, kies een sport die bij je past!

vrijdag 17 augustus 2012

Het is aangeraden om na 22u niet meer te eten.

zaterdag 18 augustus 2012

Zorg dat je altijd fruit, rauwkost of bouillon bij je hebt voor als je zin hebt in iets.

zondag 19 augustus 2012

Drinken tijdens of na het sporten liever water dan sportdrinkjes. In sportdrinkjes zitten namelijk veel extra