

**maandag 21 januari 2013**

Ga ontspannen staan of zitten. Trek uw schouders rustig op (in 5 tellen) en laat ze rustig weer naar beneden zakken (in 7 tellen).

**dinsdag 22 januari 2013**

Ga ontspannen staan of zitten. Draai met beide schouders rondjes, zowel naar voren als naar achteren.

**woensdag 23 januari 2013**

Vergeet niet te ontbijten! Ontbijt brengt de stofwisseling dus ook de vetverbranding op gang.

**donderdag 24 januari 2013**

Bewaar verse groenten niet langer dan 2 tot 3 dagen. De meeste groenten blijven het langst vers als je ze in de koelkast bewaart.

**vrijdag 25 januari 2013**

Ga licht voorovergebogen staan en steun met de linkerhand op tafel. Laat de rechterarm hangen en maak Deze oefening kunt u ook zittend doen.

**zaterdag 26 januari 2013**

Ga zitten op een stoel met licht gespreide benen en hang uw ene arm daar ontspannen tussenin. Zorg dat uw schouder ook ontspannen is. Draai vervolgens rondjes met uw arm. Herhaal dit met de andere arm.

**zondag 27 januari 2013**

Ga met uw gezicht richting de muur staan. Krabbel vervolgens met beide handen vanaf heuphoogte omhoog langs de muur.