

maandag 4 februari 2013

Eet 2 maal per week vis waarvan 1 maal vette vis.

dinsdag 5 februari 2013

Kniel met de rechterknie op de grond, laat de linker oksel op de linkerknie rusten. Druk de linkerkniedaarna zover naar voren dat de hak net niet van de grond los komt.

woensdag 6 februari 2013

Geleidelijke aanpassingen van uw levensstijl zijn makkelijker haalbaar dan drastische veranderingen. Noteer gedurende enkele dagen wat u zoal gegeten hebt.

donderdag 7 februari 2013

Maaltijden overslaan, voornamelijk het ontbijt, kan resulteren in een niet gecontroleerd hongergevoel dat vaak resulteert in overeten.

vrijdag 8 februari 2013

Ben je een koffiedrinker? Beperk je tot max. 4 tassen per dag. Teveel koffie kan leiden tot vochtretentie.

zaterdag 9 februari 2013

Koolsoorten zijn een belangrijke bron van calcium. Zet ze regelmatig op je menu.

zondag 10 februari 2013

Knoflook helpt de bloeddruk verlagen en verbetert de bloedsomloop en het cholesterolniveau. Bij regelmatig gebruik verminder je de kans op hart- en vaatziekten. Knoflook werkt ook nog antiviraal en antibacterieel zodat je minder kans hebt op verkoudheden.