

maandag 11 februari 2013

Tomaten bevatten krachtige antioxidanten die beschermen tegen hart en vaatziekten en sommige vormen van kanker, in het bijzonder prostaatkanker. Tomaten hebben bovendien een positieve werking op de ogen, in het bijzonder het achteruitgaan van het zicht van dichtbij.

dinsdag 12 februari 2013

Yoghurtproducten die met melkzuurbacteriën worden gemaakt, bevatten gezonde stoffen voor een goede werking van maag en darmen.

woensdag 13 februari 2013

Ga zitten in langzit, plaats de rechervoet naast de linkerknie. Pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel. Kijk omhoog en houdt de lage rug hol.

donderdag 14 februari 2013

Ga op de zij liggen en trek het onderste been op. Met de onderste arm steun u het hoofd, met de bovenste arm pakt u de gebogen bovenste been bij de enkel vast. Vervolgens trekt u het bovenste been langzaam naar achteren. Zorg ervoor dat u echt op de zij blijft liggen en niet achterover rolt. De bovenste heup drukt u naar voren.

vrijdag 15 februari 2013

Ga zitten in langzit en vouw de vingers achter de rug in elkaar. Strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

zaterdag 16 februari 2013

Pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast. Indien beide handen elkaar niet kunnen grijpen een hulpmiddel (handdoek) gebruiken.

zondag 17 februari 2013

Strekt de linkerarm met de handpalm naar voren. Pak met de rechterhand de linkerhandpalm vast. Duw de handpalm maximaal naar achteren. Voer de oefening ook in de tegengestelde richting uit. Pak met de rechterhand de linker handrug en trek de handrug naar voren.