

maandag 18 februari 2013

Zet de beide handruggen tegen aan (naar beneden gericht de handen). Duw de ellebogen zover als maar kan naar beneden. Houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aan geduwd. Deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers tegen elkaar te zitten. Beweeg dan de

dinsdag 19 februari 2013

it elkaar. Buig zachtjes door de knieën, rug in positie van tekening houden, armen voor je uit te strekken. Je kan

woensdag 20 februari 2013

Om tijd te winnen kan je op de drukste dagen kiezen voor gezonde tussendoortjes die je probleemloos kan meenemen en zo uit het vuistje kan eten: een rauwe wortel, minitomaatjes, minikomkommers, radijsjes, een appel, een peer, een banaan, mandarijntjes, aardbeien, druiven een rijstkoek of een potje magere

donderdag 21 februari 2013

Sta met benen goed uit elkaar. Leg een arm achter je rug. Eerst raak je met gestrekt hand de tip van je schoen, dan probeer je de andere voet te raken.

vrijdag 22 februari 2013

Soep in een lijnvriendelijk menu is een goed idee. Soep legt een gezonde bodem, waardoor je minder van het hoofdgerecht eet. Kies liever een heldere groentesoep dan een roomsoep.

zaterdag 23 februari 2013

Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën. Kom rustig omhoog en blaas tegelijkertijd uit. De schouderbladen komen los van de grond en vervolgens ga je weer rustig naar de beginpositie. Houd je hoofd tijdens de oefening stabiel en in het verlengde van je wervelkolom.

zondag 24 februari 2013

Lig op je rug. Plaats je vingertoppen achter de oren en zet je voeten op de grond. Kom rustig omhoog en blaas uit tijdens het kracht zetten. Je kunt deze buikspieroefening vereenvoudigen door na iedere herhaling met je volledige rug grondcontact te maken. Hierdoor neemt de spanning van de buikspieren af. Adem weer in op het moment dat de buikspieren ontspannen zijn.

1 de handen op elkaar leggen.