



## BEWEGEN ZONDER VERMOEIDHEIDSVerschijnselen

**VOEDING, VERZORGING, BEWEGING** Als je gezond wilt leven, probeer je dagelijks verstandig te eten, jezelf goed te verzorgen, niet te mopperen en te zeuren, maar opgewekt door het leven te gaan.

**KOMT NOG HET JUISTE BEWEGEN** Je hoeft hiervoor niet naar de sportschool te gaan, te tennissen of te voetballen. Het is veel beter om dagelijks je spieren en gewrichten goed te gebruiken. Dit is niet vermoeiend of ingewikkeld want je kunt het zelfs aan het strand toepassen.

**LOPEN OP HET STRAND** Met blote voeten in het zand lopen is al een prachtige oefening waarbij je hele lijf mee profiteert. Wel je voeten goed afwikkelen: eerst komt de hiel aan de grond, dan de voorvoet en dan de tenen met als laatste de grote teen die alweer de "voorzet" geeft voor de volgende stap. Op een rechte lijn recht naar voren lopen, vriendelijk om je heen kijken. Bij iedere stap zogenaamd over een potlood stappen. Dan gebruik je spelenderwijs je bovenbenen en je heupgewricht.

**LIGGEND OP JE BADLAKEN** Maak je ruggelings lang: strek je hielen en je oren tegelijkertijd weg zodat je knieholte, je rug en je nek richting het zand veren. Neem de tijd voel wat er gebeurt. Langzaam weer ietsje korter worden, alsof je van elastiek bent. Doe dit zo vaak als je wilt, even langstrekken, even tot rust komen. Vooral niet inspannen. Vanuit deze basis kun je dan alle voet- been- armoeeningen maken die je vanuit de Ismakogie kent en leuk vindt.

***Blijf gewoon sporten wanneer dat je hobby is, maar met kennis van Ismakogie geniet je optimaal van het leven terwijl je in beweging blijft.***



**Huidverzorging Henny Heuff**  
Burg. Tenkinkstraat 22,  
Doetinchem | 0314-36 04 44  
[www.hennyheuff.nl](http://www.hennyheuff.nl) 