



Iedereen kent ze, die ochtenden waarop onze energie ver te zoeken is. Start je dag met een lach met deze fitte tips en tricks van Kim Gevaert!



TIP 1: Sta ontspannen op zonder smartphone

Check bij het opstaan niet meteen je smartphone, maar geef je lichaam de tijd om aangenaam wakker te worden. Trek je benen op, draai ze naar één zijde en rek je uit. Herhaal dit proces twee keer, telkens in een andere

richting. Zo wring je het lichaam wakker en prikkel je de darmen om in actie te komen en eventuele afvalstoffen van de nacht af te voeren.

TIP 2: Train je buikspieren onder de douche

Trek je navel in en naar boven en houd dit gedurende je douchebeurt zo lang mogelijk aan. Deze oefening traint de diepe buikspieren en draagt bij tot een plattere buik.

TIP 3: Drink vlak na het opstaan meteen een glas Rice Dream Original

Doe dit nog voor je onder de douche stapt, meteen na het wakker worden dus. Zo kunnen je nieren de afvalstoffen die je lichaam die nacht verwerkte makkelijk afvoeren.

Ontdek alle tips voor elk moment van de dag op de [Dream Hints website](#).