



Tijdens de werkweek doen we vaak niets anders dan neerzitten. Hoog tijd voor de beweeg-meer-tips van **Dream Hints**.



TIP 1: Train je bilspieren in de keuken

Als je een verfrissend glas **Dream** gaat halen uit de koelkast, doe dit dan met 'lunges'. Dit zijn grote stappen waarbij je door je heupen zakt en je achterste knie bijna de grond raakt. Deze oefening bezorgt je strakke bilspieren én een strakke blik.

TIP 2: Parkeer je auto iets verder

Probeer niet steeds een parkeerplek te vinden die zo dicht mogelijk bij je eindbestemming ligt. Parkeer je auto bewust wat verder als je gaat werken of de kindjes van school gaat halen. Deze gewoonte is goed voor de conditie en vermindert de stress van het zoeken naar een parkeerplaats.

TIP 3: Train je buikspieren terwijl je TV kijkt

Met de schaar oefening kan je rustig naar je favoriete serie kijken terwijl je aan je buikspieren werkt. Zet je rechtop in de zetel en breng je benen gestrekt omhoog. Spreid en kruis je benen, links over rechts en omgekeerd. Herhaal deze oefening acht tot tien keer.

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