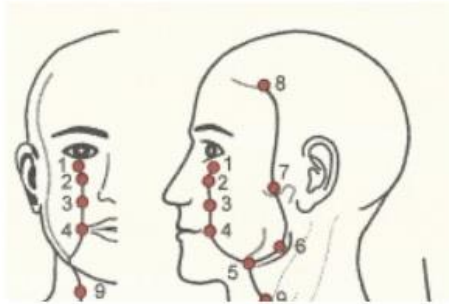
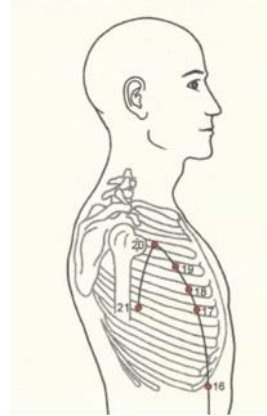


Last van Zomer- of Wintertijd?

7-9 uur Maag 1



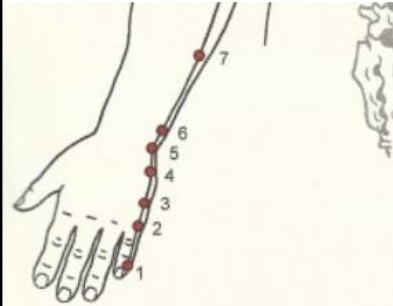
9-11 uur Milt 21



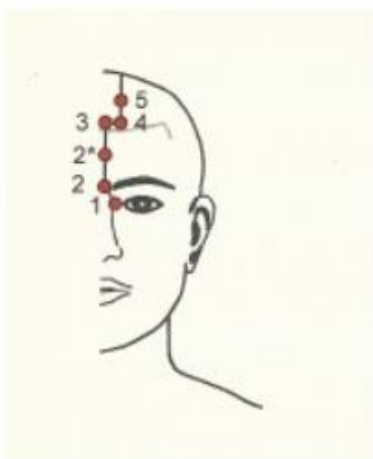
11-13 uur Hart 1



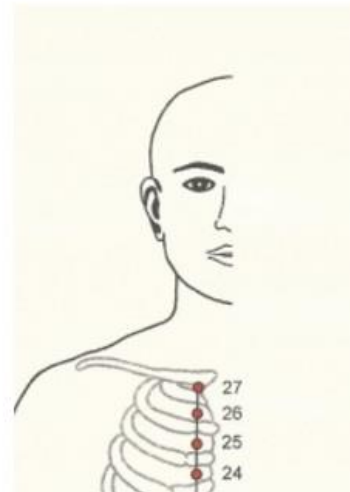
13-15 uur Dunne Darm 1



15-17 uur Blaas 1



17-19 uur Nier 27



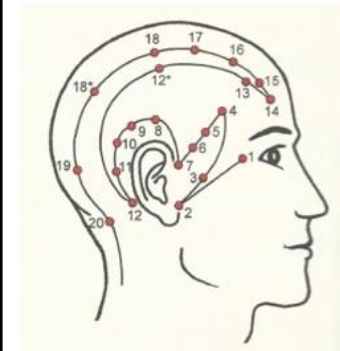
19-21 uur Kringloop 9



21-23 uur Drieverwarmer 1



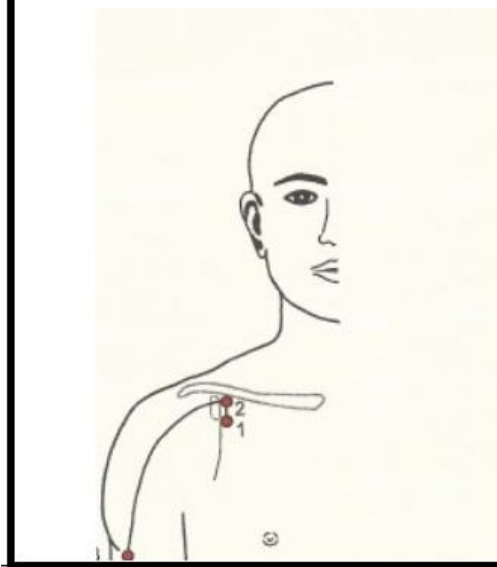
23-1 uur Galblaas 1



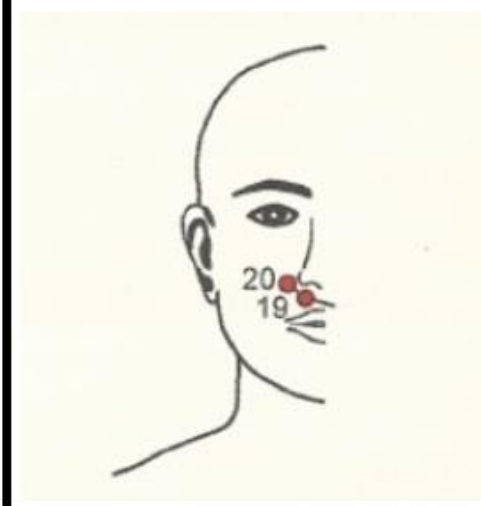
1-3 uur Lever 14



3-5 uur Long 1



5-7 uur Dikke Darm 20



Herken je het bij jezelf of bij anderen dat bij het verzetten van de klok het hele bioritme door de war gaat. Dagen kun je nog last hebben van een raar gevoel. Je voelt je sneller moe, bent gevoeliger. Heb misschien zelfs wel een jetlag-gevoel.

Natuurlijk kan kinesiologie je daar ook bij helpen! Doe je mee?

- Kijk hoe laat het NU is
- Start dan bij die tijd op het schema en loop het schema helemaal rond zodat je alle punten hebt gehad
- Masseer de punten aan twee kanten van je lijf (ongeveer 20 - 30 sec.)
- Je kan vandaag al beginnen (en de dagen daarna natuurlijk ook nog.)