14.5 Feel good winterdansen

We love winter!
Heimwee naar de zomer? Droog je tranen dan maar snel, want de winter is de beste tijd van het jaar! Met deze 15 feelgood-tips ontdek je waarom ook jij van de winter houdt!

1. Ladies' night
2. Shoppen,
3. Leve de luierik!
4. Op de latten
5. Kom erbij en dans!

Verwarm jezelf op koude winteravonden met een cursus salsa of ander zwoel gedans. Dansen heeft hetzelfde effect als sporten - het is net zo goed een cardiovasculaire work-out - maar het is wel veel leuker om te doen. En de vrolijke danspasjes zorgen er bovendien voor dat endorfine, hét feelgood-hormoon, wordt aangemaakt.

6. Sexy onderonsje

Koude winterdagen breng je sowieso graag door in bed, dus waarom zou je de tijd onder de lakens niet nog leuker maken door wat vaker te vrijen? Breng elkaar alvast in de juiste stemming met een sensuele massage. Koop een lekker geurende massageolie en gebruik voor de rest je verbeelding.

Door Lieve Claeys naar Planet Syndication Goed Gevoel, Januari 2008