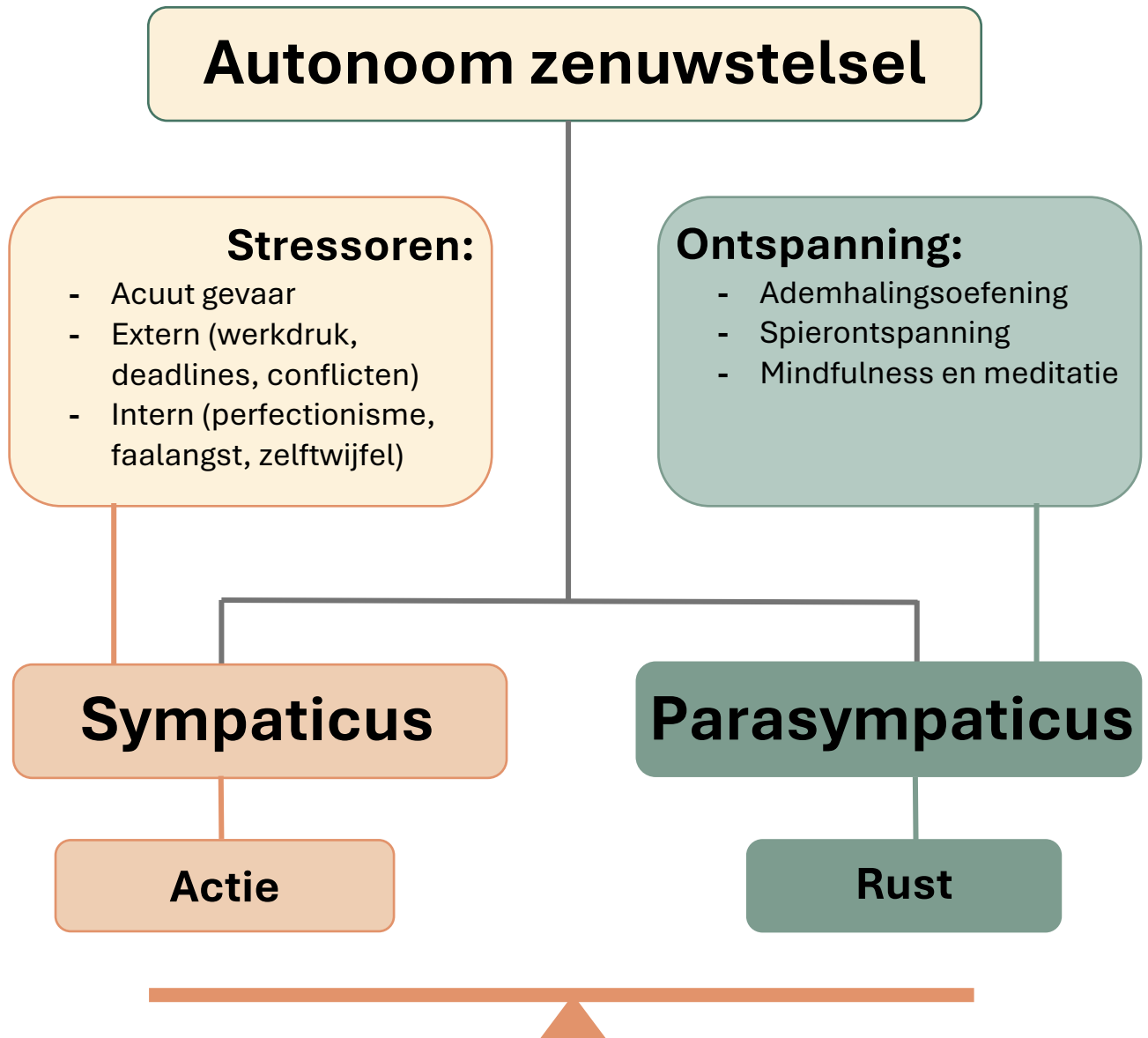




Ons zenuwstelsel werkt met twee pedalen: een gaspedaal (sympaticus) om in actie te komen en een rempedaal (parasympaticus) om te herstellen.



Gezonde balans zit niet in altijd rustig blijven, maar in het **afwisselen van inspanning en ontspanning**.