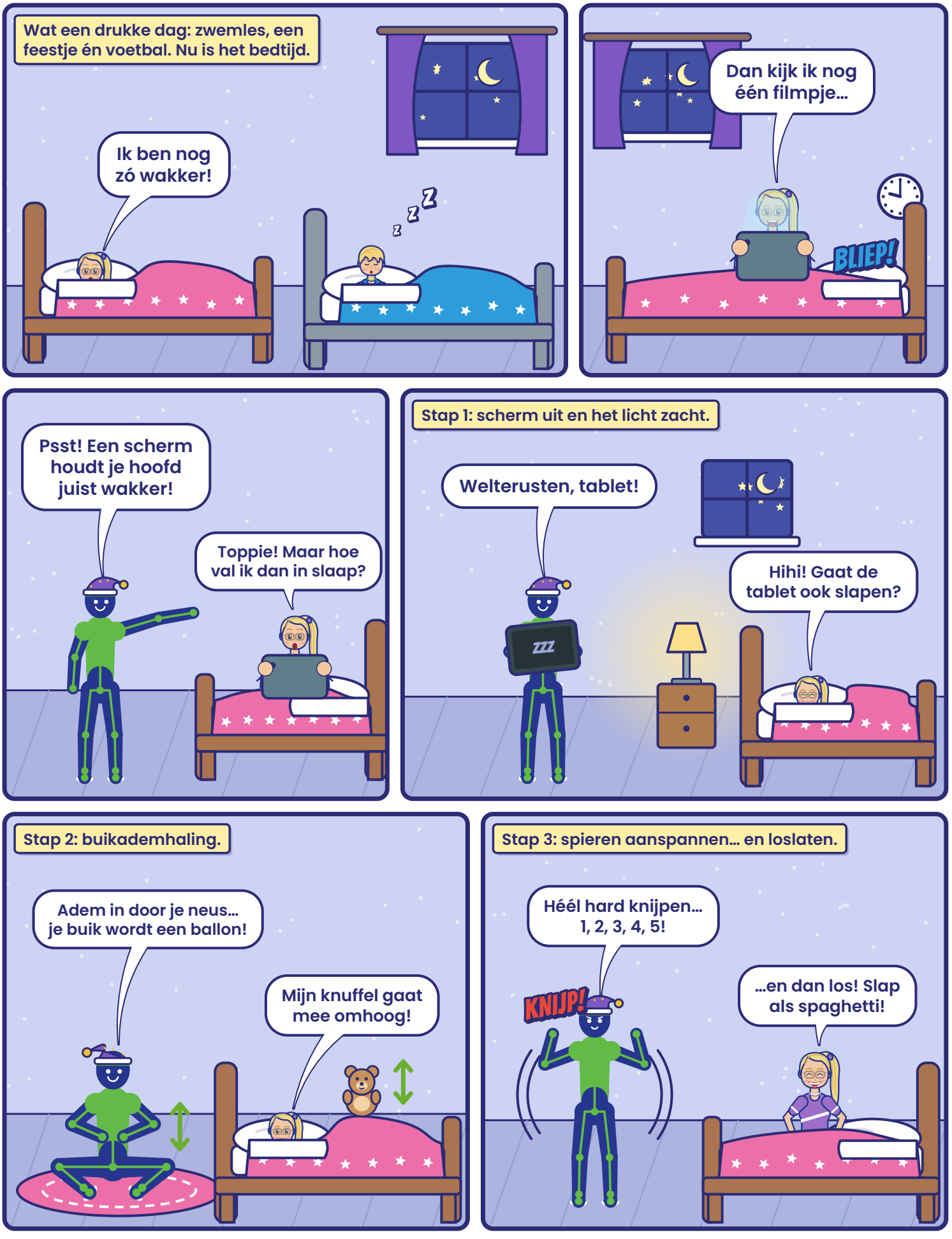
EEN STRIP VAN TOPPIE

TOPPIE EN DE GROTE SLAAPSTRIJD

Topfit met Toppie

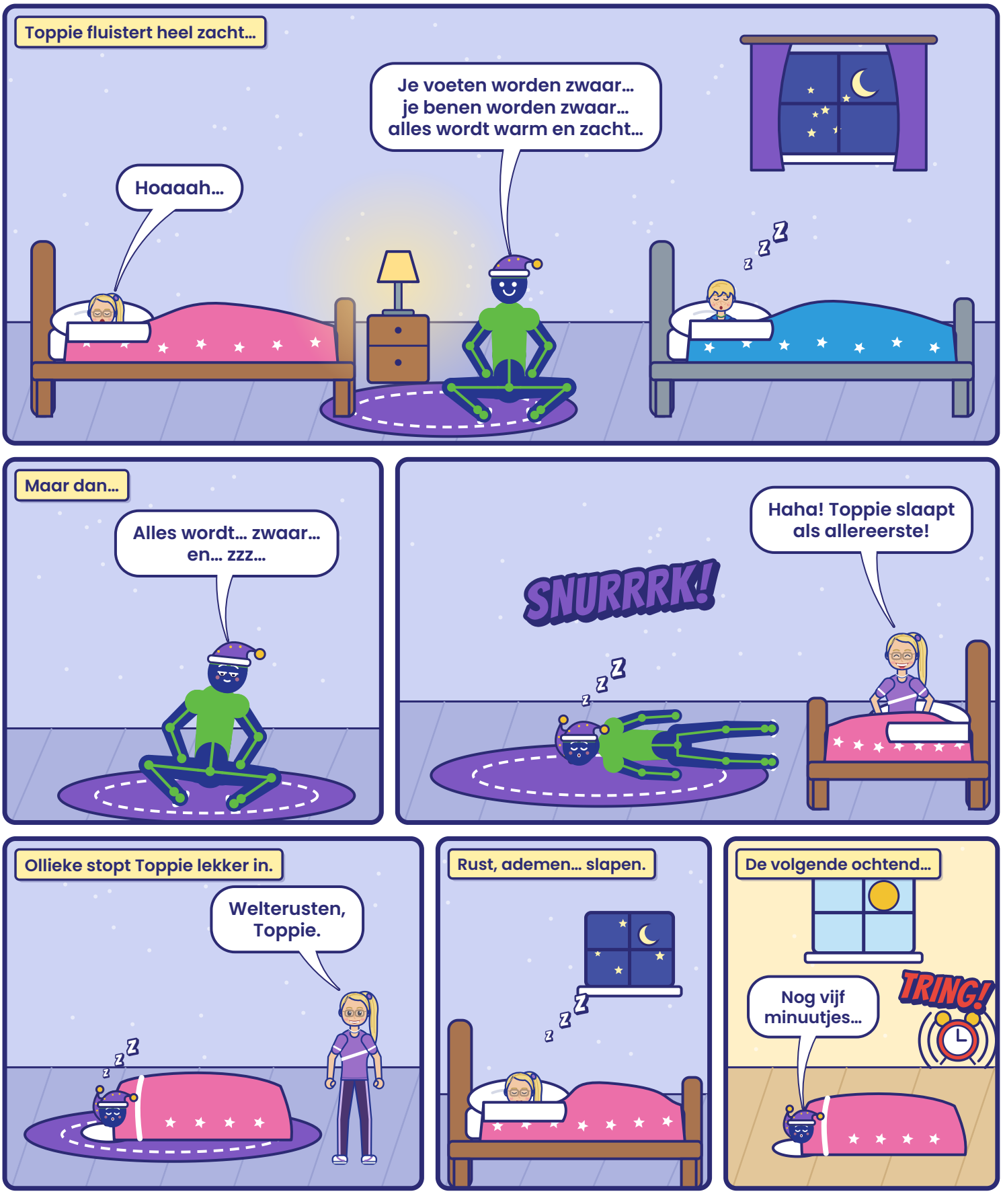


Lees verder op de volgende bladzijde ➜

DEEL 2

TOPPIE EN DE GROTE SLAAPSTRIJD

Topfit met Toppie



DOE MEE! Ballon-ademhaling



Ga in bed liggen en leg je handen op je buik.
Adem in door je neus: je buik wordt een dikke ballon.
Blaas langzaam uit: de ballon loopt leeg. Doe het 5 keer!

Kleur elke avond een ster:

☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

ma di wo do vr za zo