

WATER ... ÓÓK OP HET WERK!

Dorst? Trakteer jezelf op een fris glaasje water. Het is de beste dorstlesser die er is. Voor heel wat redenen.



Water staat helemaal bovenaan de voedingsdriehoek. En die plek is verdiend, want water is cruciaal voor de vochtbalans in je lichaam. Op een dag verlies je heel wat vocht. En wat je verliest, moet je aanvullen. Water is daar het meest geschikt voor!

We drinken te weinig water! We moeten **1,5 liter water** drinken per dag. Dat zijn 7 glazen. Vind je dat veel? Draai snel om voor tips om het op een duurzame manier én zonder moeite klaar te spelen.

Wil je weten of jij of je collega genoeg water drinkt? Vis het uit op mijn.gezondleven.be.

TIPS ►

MEER WATER DRINKEN? DA'S ZO GEKLONKEN!

Water drinken is makkelijker dan je denkt.

Zie je niet goed hoe? Enkele tips:



Zet water voor je neus.

Zo kan je er niet omheen.



Stop een herbruikbare drinkbus in je tas.

Zo heb je die superdorstlesser altijd mee onderweg.



Drink kraantjeswater.

Veilig, goedkoop, milieuvriendelijk én overal te vinden.



Vind je water maar wat saai?

Pimp het met een smaakje: citroen, sinaasappel, kruiden ... Zo zorg je voor variatie én extra vocht.



Gebruik grote glazen.

Zo drink je automatisch meer.

Meer waterhoudende tips?

Surf naar www.gezondleven.be.