

MEER WATER DRINKEN

R & E E



Relax & Enjoy Eating



Je bent druk bezig met je werk, vrije tijd of kinderen en vergeet weleens te drinken. Hoe kan je er voor zorgen dat je genoeg drinkt?

Koop een drinkfles. Zodra je een grote fles met water in de buurt hebt, kan je makkelijker veel drinken. Koop een fles die jij prettig vindt en makkelijk in de vaatwasser kunt stoppen.



Wissel water af met (huisgemaakte ijs)thee. Ben je water even zat en heb je trek in een gezond warm of koud drankje? Kies dan voor thee of huisgemaakte ijsthee!

Fleur je water op door er gember of munt in te stoppen! Geen zin in iets met thee en wil je makkelijk en snel je water opleuken? Kies er dan voor om verse munt en/of verse gember in je water te doen! Je water krijgt dan net een beetje meer smaak. Je kan er natuurlijk ook gember of muntthee van maken. Fruit in je water is ook leuk, alleen is het vaak wel zuur, wat dan niet heel handig is voor je tanden.



Verdeel je drinkmomenten over de dag. Vergeet je steeds te drinken? Zet dan bijvoorbeeld elk uur je wekker of een herinnering in je mobiel, zodat je niet vergeet te drinken!

Stel een doel en hou bij hoeveel je drinkt. Je kan als doel nemen om 1,5-2 liter water te drinken per dag of 8-10 glazen. Op warme dagen mag je zelfs nog meer drinken! Noteer hoeveel je hebt gedronken, zodat je weet hoe het gaat!

#GOALS



Vragen? Stuur een mail!