



DRANK

Master your lifestyle

1. HET BELANG VAN VOCHT

Ons lichaam heeft vocht nodig omdat:

- ➔ Het voor minstens 50% uit vocht bestaat
- ➔ We hierdoor beter voedingsstoffen opnemen
- ➔ We hierdoor beter afvalstoffen afvoeren
- ➔ Onze nieren beter functioneren
- ➔ Onze lichaamstemperatuur en bloeddruk stabiel zijn
- ➔ Onze stoelgang beter is
- ➔ Het ervoor kan zorgen dat we minder 'goestingskes' hebben



2. HOEVEEL MOET JE DRINKEN

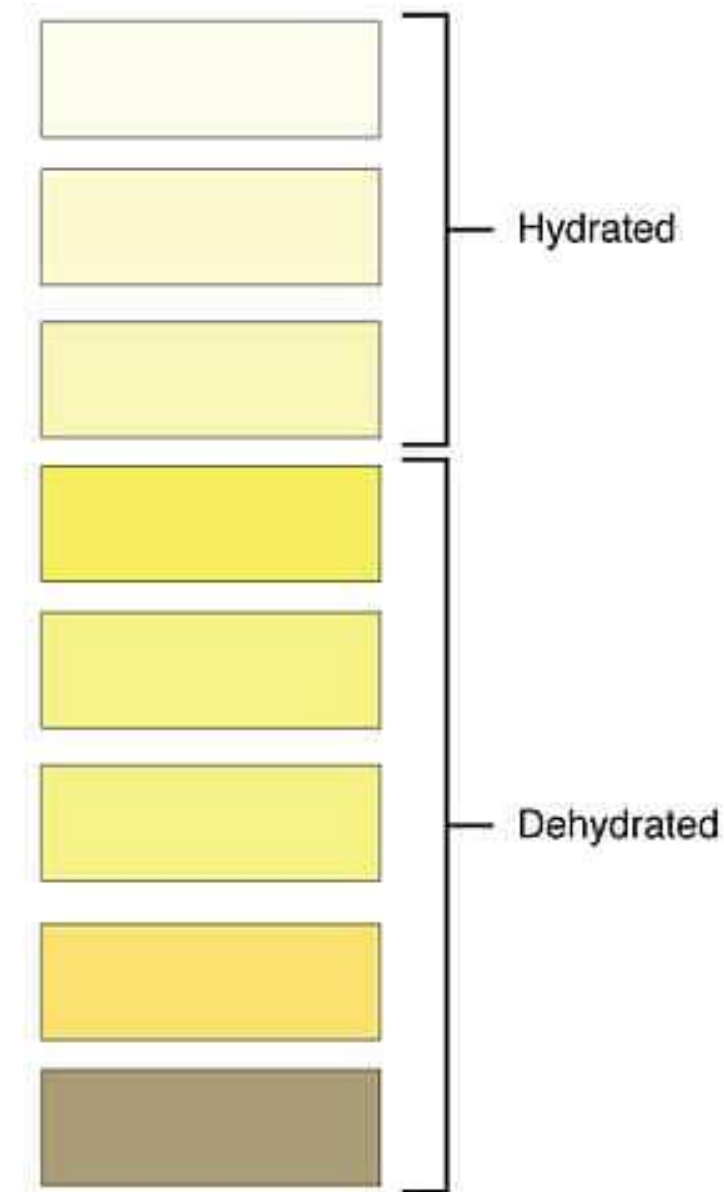
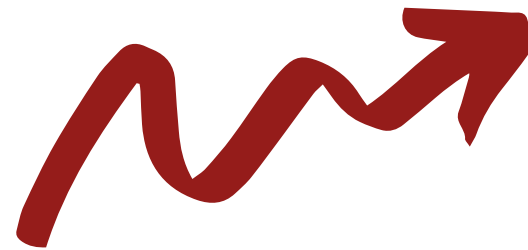
Aanbeveling = 1,5 liter per dag

Ook afhankelijk van bijvoorbeeld:

➔ Buitentemperatuur

➔ Activiteiten

Best de **kleur van je urine** checken



3. WAT MOET JE DRINKEN

Bij voorkeur:

➔ Water, plat of bruisend, van de kraan of flessenwater

➔ Thee

➔ Koffie

➔ Water met een smaakje (aroma's)



Master your lifestyle



TINE PRAET
Diëtistenpraktijk

3. WAT MOET JE DRINKEN

Kan ook af en toe:

- ➔ Water met een smaakje, met zoetstoffen
- ➔ Light en zero frisdranken



Opletten met:

- ➔ Gewone frisdranken
- ➔ Fruitsappen
- ➔ Speciale koffies en ijskoffie
- ➔ Alcohol

Master your lifestyle



TINE PRAET
Diëtistenpraktijk