

# In topvorm dankzij een goede hydratatie!

We bestaan allemaal voor meer dan **60% uit water**, maar elke dag verliezen we ook meer dan **2 liter water**. Dit verlies recupereren we door wat we eten en, vooral, door wat we drinken.

## Waarom moeten we goed gehydrateerd blijven?

Voor onze **fysieke** prestaties



Voor de werking van de **hersenen**

Voor een doeltreffende regeling van de **lichaamstemperatuur**



Voor een goede **eliminatie** van afvalstoffen

**Hoe weet je of je voldoende drinkt?**

## Wat moeten we drinken?

- Water is de enige **essentiële** drank.
- **Koffie, thee, cichorei**, enz. dragen ook bij tot de hydratatie, zonder onnodige calorieën te leveren.

## Doe de test!

Bekijk je urine. Als ze geel is (licht of donker), is het tijd om je glas bij te vullen met water!



**1,5 liter water per dag**

## Hoeveel moeten we drinken?



's ochtends



's middags



's avonds

## Aanwijzingen:



bij het opstaan



bij het ontbijt



in de voormiddag



bij de lunch



in de namiddag



als je thuis komt



bij het avondeten



vóór het slapen gaan



**VOLWASSENEN: 8 x 20 cl**  /dag

**KINDEREN: 8 x 15 cl**  /dag

Deze memo werd opgesteld door diëtisten en wordt u aangeboden door Nestlé

Op initiatief van NESTLÉ en haar merken:

