



## IN 7 DAGEN JE VOCHT BALANS OP ORDE

Stap voor stap voldoende drinken.

Dat je voldoende moet drinken weet je wel, maar doe je het ook? Vocht zorgt ervoor dat je lichaam optimaal functioneert. Drink je te weinig, dan kun je last krijgen van hoofdpijn, vermoeidheid en irritatie. Je kunt er zelfs trek van krijgen! Met deze challenge breng je in een week tijd je vochtbalans op het juiste niveau.

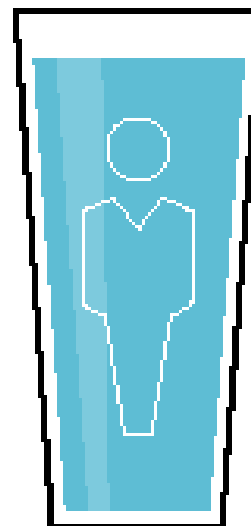


# DAY 1

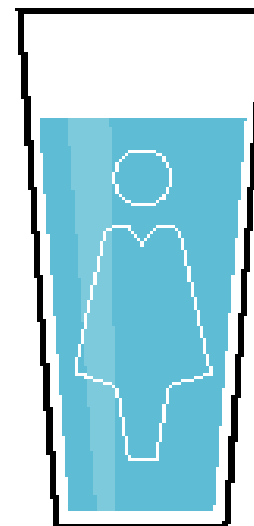
## **DOEL:** ONTDEK HOEVEEL VOCHT JIJ PER DAG NODIG HEBT.

De stelregel van acht glazen water per dag gaat niet voor iedereen op. Gemiddeld hebben mensen 1,5 tot 2 liter water nodig. Hoeveel je precies nodig hebt, hangt af van hoeveel vocht je verliest. Wie veel sport, heeft meer nodig dan iemand die niet sport. En als het warm is verlies je ook meer vocht.

100-125 oz.



70-90 oz.



## **DOEL:** Houd bij wat je drinkt.

Houd eens bij hoeveel je drinkt. Dat kan op verschillende manieren. Probeer deze eens:



### **Download het schema**

Voor elk groot glas water dat je drinkt, mag je 1 glas afkruisen. Aan het eind van de week zie je of je je doel gehaald hebt.



### **Drink uit een waterfles met markeringen erop**

Er zijn waterflessen te koop waar maateenheden op staan. Zo wordt genoeg drinken een stuk makkelijker. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je voor 09:00 uur 's ochtends 250 ml water moet hebben gedronken.



### **Slimme app**

Ook handig: houd bij hoeveel je drinkt op je smartphone. In de App Store en Google Play kun je verschillende handige apps vinden.

## DOEL: Eerst water

Water bevat geen calorieën en is de beste dorstlesser die er is. Maar als je water niet zo lekker vindt, dan is dat niet erg. Ga eens voor bruisend water of geef je water een smaakje met wat verse gember, citroen, munt of andere kruiden. Probeer een van onderstaande combinaties bijvoorbeeld eens.

### MAAK JE EIGEN WATER-MET-EEN-SMAAKJE

Voeg de ingrediënten toe aan een karaf met 1 liter water en zet een nachtje in de koelkast. Schenk het water daarna door een zeef in een andere karaf.



1/2 komkommer in plakjes  
2 takjes verse munt



150 gram watermeloen  
paar takjes verse munt



1 sinaasappel in plakjes  
1 limoen in plakjes



1 kiwi in plakjes  
150 gram aardbeien in plakjes



## DOEL: Kies de juiste drankjes

Er is meer dan water, maar laat calorierijke drankjes liever staan. Dit kun je met een gerust hart drinken:



### PRIMA KEUZE

- Halfvolle of magere melk en karnemelk en ongezoete sojamelk
- Zwarte en groene thee
- Koffie (met mate)
- Kruidenthee (met mate)



### LIEVER NIET

- Alcohol
- Drankjes met suiker (zoals vruchtensap, energiedrankjes en frisdranken)
- Light frisdrank
- Zuiveldranken met suiker

DAY  
5

## DOEL: Eet ook water.

Je vochtinname hoeft niet alleen te komen van water. Veel fruit en groenten bevatten ook water en die helpen je vochtbalans op peil te houden. Deze verse ingrediënten bevatten water, vitaminen, antioxidanten en voedingsvezels.



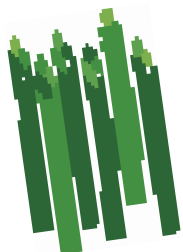
 96%  
sla



 95%  
tomsaten



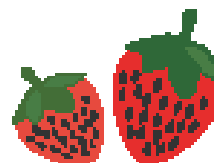
 94%  
paprika's



 93%  
asperges



 92%  
watermeloen



 91%  
aardbeien

## **DOEL:** Drink de hele dag door - niet alleen bij het eten.

Als je de hele dag door voldoende drinkt, hoef je het niet 's avonds in te halen. Met deze tips lukt dat gegarandeerd.



### **Een goed begin (en einde) van je dag.**

Drink een glas water bij het opstaan en een uur voordat je naar bed gaat.



### **Zet de wekker.**

Zet een wekker op je smartphone als geheugensteuntje.



### **Het glas is half... vol!**

Glas (bijna) leeg? Gelijk bijvullen!



## **DOEL:** Houd je nieuwe gewoonte vol.

Aan het eind van de week heb je voldoende gedronken. De kunst is nu om niet terug te vallen in je oude patroon. Met deze tips houd je het vol.



**Wat ligt er op je bord?** Zorg ervoor dat bij elke maaltijd de helft van je bord bestaat uit groenten en fruit. Dan krijg je meteen meer vocht binnen.



**Drink voordat je eet.** Heb je trek? Drink dan eerst een glas water en wacht 10 tot 20 minuten. Je lichaam verwacht dorst namelijk nog wel eens met honger. Na 20 minuten nog steeds trek? Dan wordt het tijd om iets te eten.



**Chique fles** Om voldoende vocht binnen te krijgen heb je echt geen chique waterfles nodig, maar leuk is het wel!