

Gezond Genieten

Drinken

Waarom is water zo belangrijk voor het lichaam?

Ons lichaam kan niet zonder water. Elke cel in het lichaam bevat water en heeft dit nodig. Dit hebben we nodig voor stevigheid, het afvoeren van afvalstoffen.

Wanneer je te weinig drinkt kan je lichaam dit aangeven en uiteindelijk kun jij dit merken door bijvoorbeeld hoofdpijn en vermoeidheid.

Zeker wanneer je wilt afvallen is vocht belangrijk. Het kan een honger gevoel voorkomen. Vind je het moeilijk om voldoende te drinken, drink dan voor elke maaltijd een glas water.

Afkicken van zoet.

Drink jij momenteel veel frisdrank en/of (vruchten)sappen? Vind je het moeilijk om te stoppen met deze dranken. Bouw dit dan eventueel af. Je zult waarschijnlijk minstens 2 weken nodig hebben om 'af te kicken'. Geef jezelf dan ook deze tijd en zie het niet als een mislukking wanneer je toch een glas cola of appelsap pakt.

Tips om smaak aan je water te geven:

- (diepvries) verse ananas
- (diepvries) verse aardbeien met munt
- (diepvries) verse blauwe bessen met mango, kiwi gold en munt
- Oregano, mint, tijm en schijfjes citroen

Opdracht

Lees deze week: Week 3 Drink 2 liter per dag en volg weekmenu 3. Probeer deze week meer water te gaan drinken en hou hieronder in het schema bij hoeveel water je drinkt. En wanneer je smaken uit probeert, hou deze dan ook bij, wie weet zit er iets lekker bij welke ik nog niet ken.

	Ochtend	Middag	Avond
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrijdag			
Zaterdag			
Zondag			

Weeg- en meetmoment

In de eerste week heb je een vast moment in de week uitgekozen om jezelf te wegen (en te meten). Doe dit deze week nogmaals en noteer dit in je schema. Stuur deze gegevens mee wanneer je je opdracht instuurt.

Vrijwaring

Copyright © 2018 Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Niets uit dit document mag verspreid of gedeeld worden zonder toestemming van Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer. Gewichtconsulent Kim, Kim Heijboer is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden en/of gedateerde informatie.