

Tips om meer water te drinken

Je lichaam bestaat namelijk voor 50% uit vocht en het gebruikt water bij alle lichaamsfuncties. Daarom is het van belang dat je voldoende water drinkt. Gemiddeld moet een volwassene 1,2 tot 1,5 liter water per dag drinken (afhankelijk van inspanning en gewicht).

Op deze lijst staan een paar tips om het drinken van water makkelijker en aantrekkelijker te maken.

Zet een kan water op tafel

- Door een kan water op tafel te zetten maak je water ook toegankelijker voor jezelf en andere. Je zal dan makkelijker water pakken. Koop een mooie kan en een mooi glas om water uit te drinken, maak het leuk voor jezelf.



Zet naast ieder kopje koffie of thee een glas water

- Je lichaam heeft het vocht uit de koffie of thee nodig om de drank te verwerken. Wanneer je er een glas water naast drinkt, vul je het vocht in je lichaam aan. Bovendien heb je na het drinken van de koffie of thee niet zo'n droge mond.

Houdt bij hoeveel water je drinkt

- Gemiddeld moet een volwassene 1,2 tot 1,5 liter water per dag drinken (afhankelijk van inspanning en gewicht). Met een leuke checklist of een mooi schema kan je bijhouden hoeveel je drinkt. Hier kan je een kant en klaar schema downloaden voor volwassenen en kinderen: <http://akka-natuurvoeding.nl/water-drinken-schemas/>

Door de hele dag door regelmatig water te drinken, houdt je het vocht niveau van je lichaam op peil. Op deze manier voorkom je dat je vocht tekort komt.

Geef je water een smaakje door er fruit of kruiden aan toe te voegen.

- Wanneer je fruit, groente en / of kruiden aan water toevoegt, krijg je water met een lekker smaakje. Je kan bijvoorbeeld sinaasappel, aardbei, komkommer, munt of basilicum bij je water doen. Op deze Pinterest pagina vindt je recepten en tips om je water een smaakje te geven [Akka Natuurvoeding Pinterest Dranken](#)

Ga het gewoon doen

- Veel mensen zien beren op de weg als het om water drinken gaat. Negeer ze en ga het gewoon doen. Maak het je eigen door te beginnen met een glas bij het opstaan en naast je koffie of thee en ga langzaam steeds meer drinken. Wees niet te hard voor jezelf, een nieuwe gewoonte aanleren heeft gewoon tijd nodig.

Drink kruiden thee of warm water

- Bij koud weer is water soms niet aantrekkelijk. Drink dan in plaats van een glas water een lekkere warme kruiden thee. Deze thee kan je maken van verse kruiden of van zakjes kruiden thee die je in de winkel koopt. Warm water drinken is ook een optie, laat hiervoor gekookt water afkoelen. Aan warm water kan je ook fruit toevoegen voor een lekkere smaak.

Waarom is water drinken zo belangrijk?

Zoals eerder gezegd bestaat je lichaam voor 50% uit water en gebruikt je lichaam het vocht voor alle lichaamsfuncties. Alleen water vult het vocht in je lichaam aan. Voor andere dranken zoals koffie, thee, vruchtensap, melk en frisdranken heeft je lichaam water nodig om de drank te verwerken. Dit haalt je lichaam uit de drank of uit de opgebouwde reserves in je lichaam. Daarom is het belangrijk water te drinken.

Een glas water drinken direct na het opstaan helpt bij de afvoer van afvalstoffen, het brengt je stofwisseling op gang en het geeft je meteen energie.

Pas wanneer je lichaam 2% van het vocht verloren is, via welke weg dan ook, krijg je een gevoel van dorst. Maar bij verlies van slechts 1% water, heb je al te weinig vocht in je lichaam. Het seintje van dorst komt dus eigenlijk te laat. Om dit te voorkomen is het belangrijk om verspreid over de dag regelmatig een glas water te drinken., zo'n 1,5 liter per dag. Dat komt neer op ongeveer 8 glazen water per dag vanaf het moment dat je op staat tot het moment dat je weer naar bed gaat.

Een tekort aan vocht in je lichaam laat je energie niveau dalen. Je voelt je sloom, vermoeid en je concentratie vermogen neemt aanzienlijk af. Wanneer je ongeveer ieder uur een glas water drinkt, worden de lichamelijke afvalstoffen regelmatig afgevoerd. Zo voorkom je een te laag vocht niveau en blijf je fris en alert.