

## Tips om voldoende water te drinken

### Tip 1

*niet in 1 keer opdrinken, maar verdelen over de dag. Het moment waarop je water drinkt heeft namelijk invloed op de functie.*

### Tip 2

*2 glazen (lauw) water direct na het opstaan maakt je organen wakker.*

### Tip 3

*1 glas water zo'n 30 minuutjes voor de maaltijd helpt de spijsvertering.*

### Tip 4

*1 glas water voor je douchebezoek zorgt voor een lagere bloeddruk.*

### Tip 5

*1 glas water voor het slapen gaan maakt de kans op een hartinfarct in de nacht, kleiner.*

### Tip 6

Gebruik een rietje (in ieder geval minder saai) en sommigen vinden het prettiger drinken.

### Tip 7

Installeer een app op je telefoon die je een herinnering stuurt wanneer het weer tijd is voor een glaasje.

### Tip 8

Zet jouw dagelijks aanbevolen hoeveelheid, afgemeten klaar. Dan weet je wat je te doen staat die dag.

### Tip 9

Wen jezelf aan om na een handeling (die dagelijks meerdere malen voor komt, een glaasje water te drinken

## Tip 10: Water met een smaakje:

- schijfjes bio limoen
- schijfjes bio citroen
- schijfjes (bloed) sinaasappel
- schijfjes grapefruit
- schijfjes appel
- stukjes mango
- appelazijn
- kaneelstokje of poeder
- [limoensap](#)
- citroensap
- komkommerschijfjes (geschild bij niet bio)
- verse muntblaadjes
- [Keltisch zeezout](#)
- verse basilicumblaadjes
- stevia (vloeibaar) Let goed op of je [pure stevia](#) hebt
- 1/2 tl chiazaad (zeker 5 minuutjes laten staan) Voor een vol gevoel en meer energie
- ijsklontjes (koud water zorgt voor een hogere verbranding)
- schijfjes aardbeien
- blauwe bessen
- frambozen
- bramen
- scheut vers cranberrysap
- ananas
- salie
- lavendel
- rauwe honing
- stukje vers geperste gember
- citroensap en stevia
- mint - limoensap en stevia (mojito?) ;-)
- citroenschijfjes - komkommer schijfjes en basilicum
- komkommerschijfjes, limoenschijfjes en muntblaadjes
- aardbeien met limoensap en muntblaadjes
- citroen en honing
- chiazaad - gepureerde frambozen en limoensap
- blauwe bessen - schijfjes limoen en muntblaadjes
- ananas en muntblaadjes
- stukjes mango en verse gember
- frambozen en appelschijfjes
- gember en honing
- blauwe bessen, lavendel en limoensap
- gember - muntblaadjes - komkommerschijfjes en limoensap
- appelschijfjes - appelazijn - stevia en een kaneelstokje
- bramen en muntblaadjes
- schijfjes bloedsinaasappel - ananas en salie
- Keltisch zeezout

\* Laat het even staan zodat de smaken goed in kunnen trekken. Fruit pureren zorgt voor een intensere smaak.