

Water

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water. Je lichaam heeft water nodig, want water is goed voor je hart, je hersenen en je gezondheid.



Water in je lichaam zorgt ervoor dat voedingsstoffen naar de cellen worden vervoerd en dat afvalstoffen worden afgevoerd. Het water in ons lichaam regelt de

Dat afweersysteem zorgt ervoor dat we minder snel ziek worden. Voldoende water zorgt ervoor dat we ons kunnen concentreren, meer energie krijgen, minder stress ervaren, minder hoofdpijn hebben en een mooiere huid krijgen.

Ons lichaam kan niet zonder water. We zouden ongeveer 2 liter vocht per dag moeten binnenkrijgen. Dat is zo'n 6 tot 8 glazen water. Alleen drinken als je dorst hebt, is vaak niet genoeg. Drink daarom in de ochtend, in de middag en in de avond 2 glazen water. Er zit ook water in je eten, waardoor je ongeveer 1 liter water per dag binnenkrijgt vanuit alles wat je eet. Dit extra vocht uit je eten heb je dus ook nodig.

Het drinken van water is een gezonde keus. Als je cola, appelsap of ranja drinkt, krijg je natuurlijk ook vocht binnen. Maar in deze drankjes zitten ook suikers en andere toevoegingen, die minder goed voor je lichaam zijn en daarom juist niet aangeraden worden. Water kun je wellicht al snel lekker maken door er bijvoorbeeld een stuk fruit in te doen.



Het drinken van water heeft een positieve invloed op je reactiesnelheid. Een goede reactiesnelheid is natuurlijk erg belangrijk voor de spelers van PSV.

Als je sport, verlies je veel vocht doordat je zweet. Als de vochtbalans in je lichaam niet goed is, gaan je sportprestaties achteruit. Ook tijdens het sporten moet je dus genoeg drinken. Drink je pas als je dorst hebt? Dan ben je eigenlijk al te laat, want je lichaam is dan al aan het uitdrogen en zijn je prestaties al iets minder geworden. Heb jij ook een bidon bij je tijdens het sporten, net als de spelers van PSV?

Je hebt gelezen hoe belangrijk water drinken is voor je lichaam. In het filmpje heb je kunnen zien dat de drinkfles, die bij VDL wordt gemaakt, mensen stimuleert om water te drinken. Als je een waterfles bij je hebt, ga je daar automatisch regelmatig uit drinken. We dagen je uit om een manier te bedenken om mensen te stimuleren om voldoende water te drinken. Hoe zorg je dat die waterfles elke dag meegaat? Hoe help je iemand herinneren regelmatig te drinken? Hoe draag je of neem je een waterfles mee? Hoe ziet de waterfles eruit die iedereen wil hebben? Waar kun je water drinken? Hoe maak je water drinken hip? Bedenk wie jullie willen stimuleren om meer water te drinken.