



WAAROM DRINK JE WATER?

- water is onmisbaar voor ons lichaam want zonder water kunnen we niet leven
- Water regelt onze lichaamstemperatuur
- Water helpt je nieren om afvalstoffen uit je bloed te verwijderen
- Water is goed voor de hydratatie en zuiverheid van je huid van binnen uit
- Water helpt je lichaam met de toevoer van vitamines, mineralen en voedingsstoffen naar je lichaamscellen
- Een tekort aan water kan hoofdpijn en duizeligheid veroorzaken
- Water stimuleert je stofwisseling
- Vermoeidheid kan een oorzaak zijn van tekort aan water
- Cellulitis is mede een symptoom van watergebrek
- Vochtverlies vermindert ons concentratievermogen en energieniveau