



1

## Gezondheid

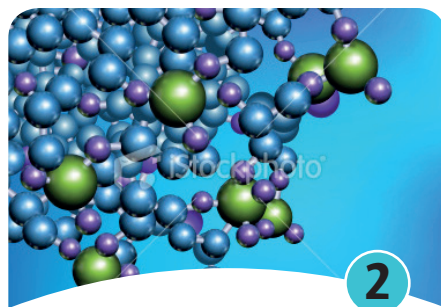
### 1. 70% water

Wist jij dat je lichaam voor 70% uit water bestaat? Daarom heb je vocht nodig. Een mens kan maximaal 3 tot 4 dagen zonder vocht.

### 2. Water is gezond

### 3. 0 calorieën

### 4. Dorst snel lessen



2

## Gezondheid

### 1. 70% water

### 2. Water is gezond

Kraanwater is veel gezonder dan frisdrankjes. In kraanwater zitten stoffen die belangrijk zijn voor de opbouw van je botten.

### 3. 0 calorieën

### 4. Dorst snel lessen



3

## Gezondheid

### 1. 70% water

### 2. Water is gezond

### 3. 0 calorieën

Omdat water geen calorieën bevat en de stofwisseling stimuleert is water goed voor de lijn.

### 4. Dorst snel lessen



4

## Gezondheid

### 1. 70% water

### 2. Water is gezond

### 3. 0 calorieën

### 4. Dorst snel lessen

Wanneer je dorst hebt, wijst dat er doorgaans op dat je niet genoeg water hebt gedronken. Het is beter om iets te drinken voordat je daadwerkelijk dorst krijgt.