

## Tips om meer water te drinken

- Installeer een waterapp op je GSM
- Neem 2 x 1/2L mee naar het werk.  
Zorg dat je 1 flesje in de voormiddag leeg hebt en 1 flesje in de namiddag.
- Zet water en leuke glaasjes op tafel bij het eten.
- Pimp je water: Voeg bijvoorbeeld citroen of limoen en munt toe of varieer met aardbeien en munt, appelsien en munt, ...
- In de zomer ook altijd leuk wanneer je kinderen op bezoek hebt is het gebruik van een watervatje. Is kleurrijk en aantrekkelijk om van te drinken. Hierin kan je ook variëren met wat je gaat toevoegen.

