

Vannbudene

1

Drikk vann. Vann motvirker hodepine og slapphet. Kroppen består av 70 % vann. Mister du 1% vann, mister du 10% yteevne.

2

Vann renser kroppen. Det gir en sunnere kropp og du vil føle deg bedre.

3

Drikk vann "etter klokken". Kroppen har væsketap lenge før tørstfølelsen vil gjøre seg gjeldende.

4

Drikk mer når du trener og når det er varmt. Ved høyt aktivitetsnivå må væsketilførsel økes.

5

Drikk vann til maten. Vann renser ganen, framhever smaken på mat og styrker fordøyelsen.

6

Vann fører til økt forbrenning og demper sultfølelsen.

7

Vann holder deg ung. Vann er et fantastisk skjønnhetsmiddel som bevarer hudens fuktighet.

8

Ha alltid en flaske vann i nærheten. Kroppen trenger 2,5 liter væske daglig.

9

Drikk vann til kaffe og te. Disse er vanddrivende. Husk derfor å fylle på med vann.

10

Vann er kroppens drivstoff. Det styrker kroppens kjemiske prosesser og reparerer, vedlikeholder og fornyer celler.