



## Waterchallenge



Een gemiddelde vrouw en kind zou 1,5 tot 2 liter per dag moeten drinken, bij een man is dat 2 tot 3 liter. Hierbij telt niet alleen water maar ook thee en koffie zonder suiker. Voor sporters is voldoende drinken extra belangrijk. Wist je namelijk dat je prestatieniveau al daalt wanneer je 2% lichaamsvocht verliest? En dan te bedenken dat het menselijk lichaam voor 60% uit water bestaat.

Wij willen met de sportclubs een **waterchallenge** aan gaan!  
**Wij dagen alle sporters en hun clubs uit om enkel en alleen water te drinken tijdens de trainingen en wedstrijden. Kunnen jullie deze challenge aan?**



### voordelen van voldoende water te drinken:

- het verhoogt je energie
- je krijgt minder snel krampen
- het beschermt je tegen ziektes
- betere concentratie en een verbeterd kortetermijngeheugen
- lager risico op zwaarlijvigheid
- frissere huid door een betere doorbloeding
- het is caloriearm en lest je dorst