

# Superhero met HA·TWEE·GO

Koningsspelen Ontbijt

Wist je dat?

Eet regelmatig fruit. Het zit vol belangrijke vitamines, én water!

Wist je dat?

Sinaasappel voor 83% uit water bestaat en watermeloen voor maar liefst 93%?

Maak je eigen smaakwater:

Meng plakjes citroen en komkommer met water. Dek het af en zet minstens 2 uur in de koelkast. Proost!

Van water drinken blijf je slim, sterk en snel!



Slim

Jouw hersenen bestaan voor 80% uit water. Genoeg water drinken is nodig omdat je anders duizelig, nerveus en moe wordt. Ook kun je je minder goed concentreren en werkt je korte termijn geheugen minder als je te weinig drinkt.



Sterk

Water drinken is ook belangrijk voor je spieren. Wanneer je cellen te weinig vocht bevatten, krijg je eerder last van spierkrampen en kan je minder goed presenteren. Het maakt je trager en kracht-oefeningen gaan je moeilijker af. Drink twee uur voor het sporten een halve liter en vul daarna geregeld aan.



Snel

Eet ongeveer 2 tot 3 uur voor je gaat sporten een goede maaltijd, met ongeveer een halve liter (500 ml) water. Dan heb je genoeg energie en vocht voor de inspanning.

Koningsspelen  
2019

Wist je dat?

Komkommer voor 80% uit water bestaat? En dat in de schil veel gezonde vezels zitten, die goed zijn voor je spijsvertering?