

Het belang van water drinken

Water is essentieel voor de opname van voedingsstoffen, het verwijderen van afvalstoffen en alle lichaamsprocessen die nodig zijn om in leven te blijven.

Het spreekt dan ook voor zich dat voldoende water drinken erg belangrijk is om jezelf goed te voelen en ziektes te voorkomen.

Als je onvoldoende water drinkt is je lichaam niet in staat om afvalstoffen te verwijderen.

Wanneer het lichaam uitdroogt, schakelt het lichaam over naar een overlevingsmechanisme dat water opslaat om de meest vitale delen van het lichaam van water te voorzien.

Als je geen dorst hebt wil dat niet zeggen dat je lichaam geen waterbehoefte heeft.

Zodra het lichaam gelooft dat er niet voldoende water voorradig is, zal het dorst mechanisme uitgezet worden en schakelt het lichaam over op het overlevingsmechanisme.

Hoe weet je of je vochtbalans in orde is? Het is zaak om voldoende en regelmatig te drinken. Vaak drinken we uitsluitend als we dorst krijgen.

Helaas is dorst niet het eerste symptoom dat het lichaam vocht nodig heeft. Integendeel, het dorst gevoel betekent dat je al een behoorlijke tijd aan het uitdrogen bent.

Een belangrijke indicator voor je vochthuishouding is de kleur van je urine.

Normaliter is je urine kleurloos tot lichtgeel.

Een diep gele tot oranje kleur van je urine, is een aanwijzing dat je lichaam te weinig water bevat.

Er zijn nog veel meer symptomen die duiden op uitdroging.

Een aantal van deze symptomen zijn: droge mond, vermoeidheid, honger, hoofdpijn, spierkrampen, brandend maagzuur.

Als je last van één van deze symptomen hebt neem dan eerst een glas water.
Vaak zal je zien dat de symptomen verdwijnen en je je veel beter voelt.

Hoeveel water heb je nodig?

De hoeveelheid water die je lichaam nodig heeft wordt, is afhankelijk van je lichaamsgewicht.

Een veelgebruikte formule om de benodigde hoeveelheid water te berekenen is: $\text{Lichaamsgewicht} \times 0,44 / 10$ liter . Dus bij 75 kg is de hoeveelheid water $(75 \times 0,44) / 10 = 3,3$ liter water per dag.

Vaak hoor je dat mensen die bezig zijn met afvallen juist minder gaan drinken, omdat ze niet zwaarder willen worden door het water.
Dit werkt echter tegengesteld.

Als het lichaam watertekort heeft is het lichaam niet in staat om vet te verbranden. Daardoor val je dus juist minder snel af. Een goede vochtbalans is dus essentieel om af te vallen.

Opdracht

Drink minimaal twee tot drie liter water per dag.

Koop voldoende flesjes bronwater van 0,5 liter van bijvoorbeeld Evian, Spa of ieder ander merk wat je lekker vindt om te drinken.

Ga vanaf vandaag nooit meer tegen glas water aan zitten hikken als je water niet lekker vindt.

Pak een flesje en drink het in 1-2 bewegingen op.

Nu weet je hoe makkelijk het is als je een flesje in 1 x opdrinkt!

Vanaf vandaag begin je met het drinken van 2,5-3 liter water per dag. Dat betekent 5-6 flesjes per dag. Nu je weet hoe makkelijk het is kun je het volgende schema hanteren. Zo kom je makkelijk aan je water inname. Succes!

Hier het schema voor water drinken:

1 flesje als je uit bed komt

1 flesje aan het eind van de ochtend

1 flesje net voor de lunch

1 flesje aan het eind van de middag

1 flesje voor het avondeten

1 flesje 2,5 uur voordat je naar bed gaat

Zie je hoe makkelijk het is?