

Waterweetjes waar je dorst van krijgt



Nederlands kraanwater behoort tot het schoonste drinkwater ter wereld.



Water drinken is goed voor het milieu: het zorgt niet voor plastic afval, hoeft niet vervoerd te worden en kost bijna niets.



Water helpt je lichaam op de juiste temperatuur te houden.



Je verliest de hele dag water, zelfs tijdens slapen, ademen en zweten. Daarom is regelmatig drinken belangrijk.



Je hersenen hebben water nodig om goed te werken. Ze helpen je concentreren en nadenken.



Je spieren bestaan voor ongeveer 75% uit water.



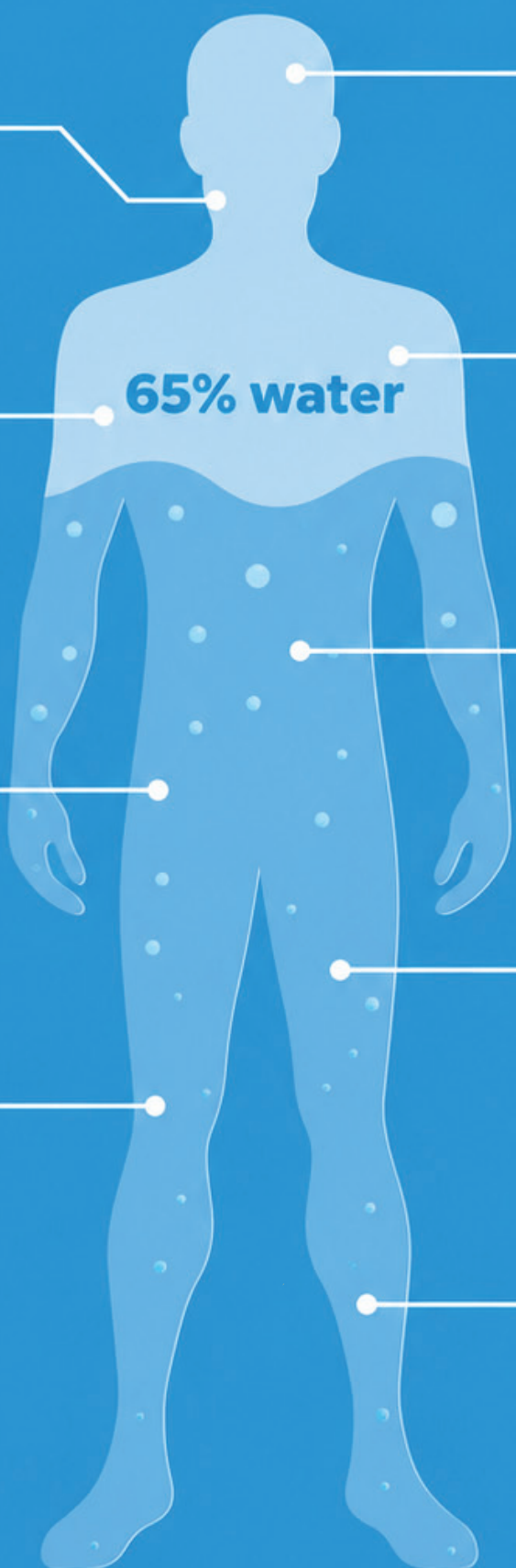
Ons lichaam bestaat voor ongeveer 65% uit water. Zelfs in je botten en tanden zit water!



Je hebt elke dag ongeveer 1,5 liter vocht nodig. Water is daarvoor een gezonde en makkelijke keuze.



Zonder water kun je maar een paar dagen overleven. Water is dus echt onmisbaar voor je lichaam!



65% water

