Matvane nr.4: Drikk 2 l vann hver dag

X = Fullført O = Ikke fullført

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dag 1 | Dag 2 | Dag 3 | Dag 4 | Dag 5 | Dag 6 | Dag 7 |
| Dag 8 | Dag 9 | Dag 10 | Dag 11 | Dag 12 | Dag 13 | Dag 14 |

**Hvorfor vann er viktig for kroppen din:**

|  |
| --- |
| Kroppen bruker vann på mange ulike måter.* Fukter vev som trenger fukt – vevet i munnen, nesen og øynene
* Regulerer kropps-temperaturen
* Beskytter organer
* Smører ledd
* Hjelper til med å forhindre forstoppelse
* Letter på trykket til nyrene og leveren ved å skylle ut avfallsstoffer
* Frakter næring og oksygen til cellene
* Hjelper til med å løse opp mineraler og andre næringsemner slik at de blir tilgjengelig for kroppen
 |

Hvordan kan du øke vann-inntaket ditt?

1. Drikk et glass vann før hvert måltid

Drikk et stort glass vann før hvert måltid. Dette hjelper deg også med å spise saktere.

1. Kjøp ei bra vann-flaske

Pass på at du velger ei miljø-vennlig flaske som ikke har BPA (Bisfenol-A) i seg.

1. Frisk opp vannet

Ha i litt isbiter, sitron-skiver, lime-skiver eller noen ananas-biter.