

Orthokliniek Oost

Uw gezondheid, onze zorg.

VEEL WATER DRINKEN EN AFVALLEN

4 BEHULPZAME TIPS

Met water drinken afvallen is een erg **simpele** en **gezonde** manier. Misschien wist je dit allang, maar dan nog kan het een hele opgave zijn om elke dag genoeg water te drinken.

In dit artikel zal ik je alles vertellen over water en waarom jij met water drinken kunt afvallen. Ook geef ik tips over hoe je dag in dag uit ervoor kan zorgen dat je op een gemakkelijke manier genoeg water blijft drinken om af te vallen.

- Hoeveel water heeft ons lichaam nodig?
- Waarom met water drinken afvallen?
- Hoeveel kan je met water drinken afvallen?
- Lastig om voldoende water te drinken?

HOEVEEL WATER HEEFT ONS LICHAAM NODIG?

Wist je dat al het leven op aarde grotendeels bestaat uit en afhankelijk is van water? Zelfs 71 procent van het aardoppervlak wordt bedekt door water. Daaruit kan je al opmaken dat water **essentieel** is voor het leven op aarde en ook voor ons lichaam.

Het is belangrijk om te weten dat ons lichaam voor meer dan **de helft** bestaat uit water. Bij vrouwen is dat gemiddeld 52 procent, bij mannen 63 procent en bij baby's zelfs 75 procent. Dit verschil komt door het vetgehalte.

Het lichaam verbruikt met **plassen, zweten** en **ademen** zo'n 2,5 liter water per dag. Dit kan je aanvullen met allerlei vloeibare stoffen, want deze bevatten in meer of mindere mate water. Wist je ook dat in alle **voedingsmiddelen** water zit? Groente en fruit bevatten het meeste water. Dagelijks krijg je via voeding gemiddeld 1 liter water binnen.

Dat betekent dat je nog 1,5 liter water mist. Uiteraard kan je dit gewoon binnen krijgen door water te drinken uit de kraan, of uit een pak of fles die je gekocht hebt in de supermarkt. Wij Nederlanders hebben het geluk dat er heel veel grondwater is in Nederland. Het kraanwater hier is dus heel **schoon** en **vers**. In veel zuidelijke Europese landen moet men oppassen met het drinken van kraanwater. Hier is het water uit de kraan vaak net zo schoon als dat uit de supermarkt. Het is dus in principe niet nodig dit te kopen.

Maar waarom en hoeveel kan je dan met water drinken afvallen?

WAAROM MET WATER DRINKEN AFVALLEN?

- Water bevat **geen** calorieën
- Je stofwisseling werkt **3% sneller**, waardoor je meer vet verbrand
- Wanneer je water drinkt heb je **minder behoefte** aan andere dranken, die vaak door de suikers wel calorieën bevatten
- Je krijgt **meer energie**, dus je hebt eerder zin om iets actiefs te doen, waardoor je meer vet verbrand
- Water drinken **stilt de honger**, waardoor je minder eet en dus meer vet verbrand
- Hoe meer water je drinkt, des te beter de **afvalstoffen** in je lichaam afgevoerd kunnen worden

HOEVEEL KAN JE MET WATER DRINKEN AFVALLEN?

Om sneller en gezonder te kunnen afvallen door water drinken, is het de bedoeling om de hoeveel water op te voeren naar 3 tot 4 liter per dag.

Wanneer je deze hoeveelheid water drinkt, kan je zo al ongeveer 1 kilo per maand kwijtraken. Dat lijkt misschien weinig, maar je hoeft er ook heel weinig voor te doen, niet waar? Als je daarbij ook nog is vrijwel alle suikerhoudende dranken laat staan, zul je nog meer vet verbranden.

LASTIG OM VOLDOENDE WATER TE DRINKEN?

Dan volgen hier een paar **tips** die je kunnen helpen met afvallen door water drinken:

1. Koop een bidon of fles (het gezondste is een glazen fles, deze is ook makkelijk schoon te houden en drinkt het lekkerst) en vul deze 4 keer op een dag met water. Zo weet je hoeveel liter water je aan het einde van de dag hebt gedronken.
2. Neem deze bidon of fles overal mee naartoe.
3. Zorg dat je voordat je 's ochtends de deur uitgaat al je bidon of fles hebt gevuld en zelfs al deels of helemaal is opgedronken.
4. Voeg wat druppels citroensap toe aan je water voor een smaakje. Dit is nog gezond ook.
5. Eet veel groente en fruit, zodat je uit voeding ook genoeg vocht binnenkrijgt.

Lukt het jou om genoeg water te drinken? Dan zul je vast vaker naar de toilet moeten dan eerst. Dit is **volkomen normaal**. Blijf dus volhouden, zodat ook jij kan genieten van afvallen door water drinken.



0541 - 29 48 85