

DawahSports – 2 Liter Waterplanner

Hydrateer slim • Train sterker • Voel je energiever



Waarom water de basis is

Water ondersteunt je energie, concentratie, herstel na het sporten en helpt je lichaam optimaal te functioneren. Maak daarom van water je standaarddrink en zie frisdrank als een bewuste keuze.

Moment	Drinkadvies
Na het opstaan	2 glazen water
Bij het ontbijt	1 glas water + ☕ koffie/thee (bij voorkeur zonder suiker)
* Tussendoor	1 glas water
Bij de lunch	1 glas water
Middag	Maximaal 1 glas frisdrank óf koffie/thee met suiker (optioneel)
Voor/tijdens training	1 glas water
Na de training	1 glas water
Bij het avondeten	1 glas water
Avond	Water of een cafeïnevrije drank

Water Checklist (8 glazen)

Vink ieder glas af totdat je jouw doel van 2 liter hebt bereikt.

- Glas 1
- Glas 2
- Glas 3
- Glas 4
- Glas 5
- Glas 6
- Glas 7
- Glas 8

DawahSports Tips

- Neem altijd een gevulde waterfles mee.
- Drink een glas water vóór iedere maaltijd.
- Zet een herinnering op je telefoon als je vaak vergeet te drinken.
- Kies eerst voor water wanneer je dorst hebt.
- Beperk frisdrank tot maximaal 1 à 2 glazen per dag.
- Vermijd cafeïnehoudende dranken laat op de avond om je slaap te ondersteunen.