

# Drinken voor een goede gezondheid

Ons lichaam bestaat voor 70% uit water en dus hebben we ook veel water nodig: 1,5 tot 2 liter per dag

## Drink minder

Frisdranken, energiedranken, yoghurtdranken, vruchtendrank, bieren en wijnen, sterke dranken, fruitsap, gezoete zuiveldranken, vruchtennectar, ijsthee, gevitamineerd water en sportdranken waaraan suiker is toegevoegd.

Consumptie van een à twee glazen suikerhoudende dranken leidt al tot een verhoogd risico op diabetes en overgewicht.

## Drink meer

Groene thee verlaagt het risico op beroerte, diabetes en hoge bloeddruk én water!

Meer informatie of een tip programma opstarten? Log in of meld je nu aan, op: [www.leefstijlclub.nl](http://www.leefstijlclub.nl)