



5 tips om het vol te houden!

- Tip 1** Doe groente en fruit door je water
Bijvoorbeeld: komkommer, een kaneelstaafje, gember, sinaasappelschijfjes munt, bosbessen, limoen, framboos, citroen, aardbei of meloen
- Tip 2** Zet een kan met water in de koelkast of voeg ijsklontjes toe aan je water
- Tip 3** Deel op social media dat je meedoet met de challenge
Je krijgt vast veel waardering, dat heb je nodig als het zwaar wordt!
- Tip 4** Bedenk alvast een beloning voor jezelf als het je straks is gelukt!
- Tip 5** Zoek sociale steun bij de mensen die ook meedoen met de challenge

**#7DAGENWATER
CHALLENGE**



Zwartewaterland