



your source of

well-being at work

De Danone Springs of Eden Newsletter voor het bevorderen van gezonde gewoontes op het werk.

Uitgave 5 • April 2007

Water & Dieet

Drinkwater is belangrijk voor gewichtsverlies

Water is belangrijk voor iedereen, en vooral voor die mensen die proberen om gewicht kwijt te raken door te diëten:

- Als u een dieet houdt, wordt uw gewicht vooral minder, omdat u water verliest en u moet genoeg water drinken om dehydratie te voorkomen.
- Als u veel calorieën verbrandt, heeft u veel water nodig, zodat dit verbrandingsproces effectief kan functioneren; dehydratie vertraagt de vetverbranding.
- Door vetverbranding wordt toxine geproduceerd (denk maar eens aan de uitlaatgassen van uw auto), en water is belangrijk om het uit uw lichaam te kunnen spoelen.
- Dehydratie veroorzaakt vermindering van het bloedvolume. En vermindering van het bloedvolume veroorzaakt een vermindering van de zuurstofvoorziening naar uw spieren; en als

uw spieren minder zuurstof krijgen, kunt u zich moe gaan voelen.

- Water helpt uw spieren hun spanning te behouden en samen te trekken en zorgt voor een goede smering van uw gewrichten. Door een goede hydratatie heeft u bij het trainen minder pijn in uw spieren en gewrichten.
- Een gezond (gewichtsverlies) dieet omvat ook een groot aantal vezels. Maar hoewel vezels normaal gesproken goed zijn voor ons spijsverteringssysteem, kunnen ze obstipatie veroorzaken, in plaats van het te voorkomen, als iemand niet voldoende vocht binnenkrijgt.
- Als u bij het eten water drinkt, voelt u zich eerder verzadigd en eet u minder. Let er echter op dat alleen het water drinken op zich dit effect niet heeft. Om zich verzadigd te voelen (geen hongergevoel), heeft ons lichaam bovendien een bepaalde hoeveelheid calorieën en voedingsstoffen nodig.



Hoeveel water u werkelijk nodig heeft, hangt af van uw gewicht, soort activiteit, de temperatuur en het vochtgehalte van uw omgeving en van uw dieet. U dieet speelt een rol, omdat u minder water nodig heeft, als u veel waterhoudende levensmiddelen eet, zoals bijv. Fruit en groente. Als u andere vloeistoffen drinkt, kan dit voor uw lichaam ook een bron van water zijn; let er echter

[Vervolg op volgende pagina](#) ➔



Water onderzoek

Drinkt u op het werk?



Een onderzoek dat uitgevoerd werd door Healthworks Corporate was erop gericht om drinkgewoontes van werknemers tijdens hun werk te onderzoeken. De vragenlijst werd naar de personeelsmanagers van kleine en grote bedrijven gestuurd, naar ambachtsbedrijven,

constructie- en transportbedrijven, hightech bedrijven, financiële instellingen, regeringsinstanties, media en detailhandel.

Uit de resultaten van deze enquête bleek dat de meeste mensen niet zo veel drinken, als ze

[Vervolg op volgende pagina](#) ➔

Water & Dieet

Drinkwater is belangrijk voor gewichtsverlies

➤ **vervolg**

op dat cafeïnehoudende dranken (koffie, thee en limonade) en alcohol diuretica zijn en het uitscheiden van water bevorderen. Als u diuretica drinkt, moet u ter compensatie meer water drinken. Als u alcohol drinkt, is het raadzaam om water erbij, ervoor én erna te drinken, om zo katerhoofdpijn en een moe gevoel te voorkomen. U hoeft zich geen zorgen te maken dat uw lichaam er door drinkwater opgeblazen uitziet. Er zijn veel redenen, waarom mensen water vasthouden, bijv. teveel zout eten. Maar water drinken is niet een van de redenen!

Bron: Peter Christiansen
www.caloriesperhour.com

Water onderzoek

Drinkt u op het werk?

➤ **vervolg**

eigenlijk zouden moeten, hoewel ze zich terdege bewust zijn van het belang van een goede hydratatie. Uit het verslag kwam vooral naar voren:

86 % van de personen die het formulier invulden, gelooft dat ze vijf of meer glazen water per dag moeten drinken, maar slechts 13% doet het ook.

46 % van de personen die het formulier invulden, drinken op hun werk maar twee glazen water per dag.

64 % van de bedrijven deelden mee dat mannen op het werk niet zo veel water drinken als vrouwen; in plaats daarvan drinken ze thee, koffie en soft drinks; ze zijn ook minder gezondheidsbewust dan vrouwen en zijn zich niet zo zeer bewust hoe belangrijk drinkwater is voor hun gezondheid.

„De belangrijkste reden voor vermoeidheid overdag is gebrek aan water,” zegt Ken Buckley, de directeur van Healthworks Corporate. „2% verlies van lichaamsvocht veroorzaakt symptomen van dehydratie, waaronder een snellere hartslag, en heeft een effect op het controleren van motorische bewegingen, het treffen van beslissingen en op het concentratievermogen.” „Zeven of acht glazen water per dag drinken is ideaal en hoewel 53% van de personen die het formulier invulden, het hiermee eens zijn, doen ze het in de praktijk niet,” zegt Buckley. Om mensen eraan te herinneren om regelmatig water te drinken, moet het water gemakkelijk toegankelijk zijn, aldus de bedrijven die hun werknemers water ter beschikking stelden, dat dan ook werkelijk meer gedronken werd.

Bron: Healthworks Corporate

Red ons water

Wereld Water Dag

22 maart is de Wereld Water Dag, een internationale dag van observatie en acties, die door de Verenigde Naties wordt georganiseerd om te aandacht te vestigen op de nood van meer dan een miljard mensen in de hele wereld die niet over schoon, veilig drinkwater beschikken. Hoewel het op het ogenblik nog een vrij onbekend evenement is, hopen de VN dat deze datum een dag zal worden, waarop iedereen nadenkt over het effect van deze wereldwijde water crisis en kleine, maar belangrijke acties zal ondernemen.

Wat kunt u doen? Denk na over de volgende mogelijkheden om de belangrijkste grondstoffen van de aarde te beschermen:

- Draai de kraan dicht terwijl u uw tanden poetst, zich scheert enz.; een open kraan verspilt zo'n 17 liter water per minuut!
- Controleer op lekken – door lekkende kranen of doorlopende toiletten gaan elke maand meer dan 200 liter water verloren! Bel zonnig een loodgieter:

- Als u wilt renoveren of iets nieuws wilt aanschaffen, investeer dan in water efficiënte modellen, zoals bijv. in een waterbesparende douchekop, een waterbesparend toilet, een afwasmachine of een wasmachine die weinig water verbruikt enz.
- Gebruik een afwasmachine – de machine verbruikt veel minder (slechts 11 liter) dan wanneer u onder de lopende kraan afwast (50 liter); en zet de afwasmachine pas aan als ze vol is!
- Neem een douche in plaats van een bad – gemiddeld is voor een douche 50 liter water nodig, voor een bad 200 liter.
- Vang regenwater op – als u een tuin heeft, is een regenwatertank ideaal om het gazon en de bloemen te sproeien, en kan ook gebruikt worden om de auto te wassen, de tuinmeubels schoon te maken, enz.
- Gebruik de tuinslang niet als bezem – pak gewoon een bezem!



Wist u dat...

...voor één keer doorspoelen van het toilet net zo veel water wordt verbruikt als een persoon in een ontwikkelingsland gemiddeld op een hele dag nodig heeft om te wassen, schoon te maken én te koken?

IN DE VOLGENDE UITGAVE

Atletiek op kantoor – oefenen tijdens het werk!

Kunnen oefeningen je slimmer maken?

Well-being at Work

Publication Director: Mark Reimer; Editor: Dr. Nathalie Jacquelin-Ravel.
Design & production: www.redcomunicacion.es
EDEN SPRINGS (NEDERLAND) BV – Vareseweg 140,
3047 AV Rotterdam, Tel.: 0800 90 40, www.edensprings.nl

Eden water – your source of well-being at work



Energy

Health

Balance

Creativity

Focus