

## Bästa hälsodrycken finns i närmaste vattenkran.

Människokroppen består av ungefär 70% vatten. Därför gör du kroppen en god tjänst om du fyller på med rätt sorts vätska redan från början. Vatten är den bästa törstsläckaren och behövs för att kroppen ska fungera normalt. Trött eller hängig? Drick ett glas vatten!

Du blir piggare, får bättre koncentrationsförmåga och klarar skolan bättre.



### Så här blir det roligare att dricka vatten:

- Skaffa en cool vattenflaska som du alltid kan bära med dig.
- Smaksätt vattnet några gurk- eller citronskivor.
- Med sugrör blir det mesta roligare att dricka.



### MAGISKT LYXVATTEN

- Fyll en tillbringare med färskt kranvatten.
- Lägg i några frysta björnbär, en nypa havssalt och lite persilja.
- Smaka och se vad som händer.