

Arbetsblad – Kurs 4: Vatten, cellhälsa & energi

Modul 2 – Vätskebalans – när kroppen får det den behöver

Skriv ner dina tankar

1. Vad betyder vätskebalans för dig efter den här modulen?
2. Vilken ny kunskap tar du med dig?
3. I vilka situationer märker du att du lätt glömmer att dricka?
4. Vilken vana vill du utveckla för att förbättra din vätskebalans?

Mina vätskevanor

- ☐ Jag känner törst och dricker då.
- ☐ Jag dricker vatten regelbundet under dagen.
- ☐ Jag dricker extra vid träning eller varmt väder.
- ☐ Jag har alltid vatten tillgängligt.
- ☐ Jag vill bli mer medveten om mina vätskevanor.

Reflektionsfrågor

- Vad var den viktigaste insikten från dagens modul?
- Vilka vardagssituationer gör det svårt att komma ihåg att dricka?
- Hur kan du göra det enklare att skapa en god vattenvana?
- Vilket första steg vill du ta redan idag?

Praktisk övning – Veckans utmaning

Under de kommande tre dagarna ska du observera din vätskebalans. Anteckna när du dricker vatten, om du äter vätskerika livsmedel och hur aktivitet eller väder påverkar dina vattenvanor.

Kom ihåg

Vätskebalans handlar inte om perfekta siffror – utan om att ge kroppen de förutsättningar den behöver för att fungera på bästa sätt.

– Martha Tavarez