

Arbetsblad – Kurs 4: Vatten, cellhälsa & energi

Modul 1 – Vatten – kroppens viktigaste näringsämne

Skriv ner dina tankar

1. Vad betyder vatten för dig?
2. Vad var den viktigaste insikten du fick i den här modulen?
3. Hur mycket vatten tror du att du dricker under en vanlig dag?
4. Finns det någon vattenvana du skulle vilja utveckla?

Mina vattenvanor

- ☐ Jag börjar dagen med ett glas vatten.
- ☐ Jag dricker vatten till mina måltider.
- ☐ Jag tar med mig en vattenflaska när jag går hemifrån.
- ☐ Jag kommer ihåg att dricka när jag tränar.
- ☐ Jag dricker vatten regelbundet under dagen.
- ☐ Jag vill bli bättre på mina vattenvanor.

Reflektionsfrågor

- Vad blev du mest överraskad över i dagens modul?
- Vilka situationer gör att du glömmer att dricka vatten?
- Hur kan du göra det enklare att komma ihåg att dricka?
- Vad skulle vara ett realistiskt första steg för dig?

Praktisk övning – Veckans utmaning

Under de kommande tre dagarna ska du observera dina vattenvanor. Anteckna hur många glas vatten du dricker varje dag, när du dricker mest och när du lätt glömmer att dricka. Målet är att bli mer medveten om dina vanor.

Kom ihåg

Vatten är inte bara något vi dricker – det är en grundförutsättning för att kroppen ska kunna fungera som den är skapad att göra.

– Martha Tavares