



## **Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw**

### **Mineralen cocktail**

Start jouw dag met een mineralen cocktail!

Na het ontwaken is jouw lichaam uitgedroogd en snakt het naar waardevolle mineralen om jouw lichaam goed te laten functioneren doorheen de dag! Een combinatie van een drankje bestaande uit water met elektrolyten zorgt ervoor dat jouw cellen beter vocht opnemen en geeft je lichaam een energieboost! Je kan dit drankje ook gerust maken om tijdens de wedstrijd op te nemen ter vervanging van de Aquarius / Extra die vaak gebruikt wordt...

Actieplan na het ontwaken:

- Neem 350ml gefilterd water of bronwater
- Voeg 3g zeezout toe (Himalaya is de beste optie)
- Pers 1/4de citroen uit en voeg toe
- Schud het doorheen en drink het op!