**Hoeveel glazen water heb jij al gedronken vandaag?**

Heb je overleg? Of ben je toe aan een kop koffie? Neem er eens een glaasje water bij. Want wist je dat water drinken helpt bij een gezond gewicht. Met een kleine aanpassing in je gewoontes, thuis en op het werk, kun je vaak al makkelijker op gewicht blijven. Met deze tips kun je direct beginnen.

[Drink jij genoeg water?](https://menzissamengezond.typeform.com/to/g3OnYw?utm_source=Zakelijk&utm_medium=intranetbericht&utm_campaign=gezondgewicht&utm_term=drinkjenaarjeidealegewicht&utm_content=drinkjijgenoegwater) [Tips meer water drinken](https://samengezond.menzis.nl/activiteiten/detail/273?utm_source=Zakelijk&utm_medium=intranetbericht&utm_campaign=gezondgewicht&utm_term=drinkjenaarjeidealegewicht&utm_content=tipsmeerwaterdrinken)