

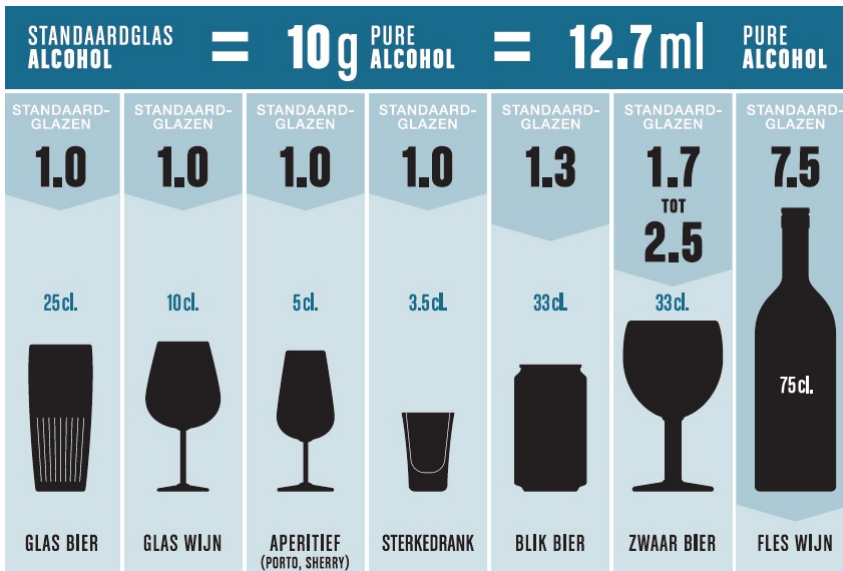
Haa twee joo

Niets is zo flexibel als de planning van mijn blogjes. Ik had beloofd midden februari een update te geven van mijn "[goed voornemen voor 2022](#)", maar met [Tournée Minérale](#) in het vooruitzicht leek vandaag me een beter moment.

Tournée Minérale is een sensibiliseringscampagne waarmee de [VAD](#) iedereen oproept om een maand geen alcohol te drinken. Ik had het eerst verwoord als "een maand lang", maar qua lengte valt het wel mee aangezien februari de kortste maand van het jaar is. #positiefje

Voor alle duidelijkheid: ik doe niet mee met Tournée Minerale. Dit omdat mijn jaarlijkse alcoholconsumptie sowieso belachelijk laag ligt. *(Al dronk ik op zaterdag 31 juli 2021 wel 3 krieken na elkaar... en waren dat eigenlijk ook de enige krieken die ik in 2021 dronk. Ze waren trouwens binnen de kortste keren weer uitgezweet. Kampterreinen opbouwen is hard labeur, weet u wel.)*

Maar: ik doe wél een warme oproep om eens na te denken hoeveel alcohol jij op een week verzet. Op de site van de [Druglijn](#) staat dat: "Om de risico's van alcoholgebruik te beperken, drink je best niet meer dan 10 standaardglazen per week." Onderstaand overzicht geeft per type glas/consumptie het equivalent aan standaardglazen weer. You do the math.



Terug naar mijn “goed voornemen voor 2022”. Dat had niets te maken met het verminderen van alcohol, wel met het vermeerderen van mijn waterconsumptie.

Ik **sloeg mijn eigen goede raad** over het opbouwen van een goede gewoonte **volledig in de wind** en bracht de eerste dagen opvallend meer tijd door op het toilet. Mijn lichaam wist namelijk niet wat er gebeurde en leidde het water zonder boe of bah rechtstreeks naar de uitgang. Opname van mineralen? Geen tijd voor! Lichaam zuiveren? Ben je gek? Ik schroefde de litertjes terug en liet mijn lichaam rustig wennen. Véél beter.

Dat **appje** dat ik installeerde? Mja, dat was ook niet de meest intelligente toepassing in de Play Store. Een heel statisch gebeuren, dat geen rekening hield met het moment waarop ik de laatste keer had gedronken én hoeveel water ik naar binnen had gewerkt. Ik probeerde nog wat andere apps, maar hét gratis gat in de markt moet nog worden uitgevonden.



Op het werk lukt water drinken goed, al had ik meer verwacht van mijn voornemen om thee te zetten. De realiteit leert dat ik te lang wacht met drinken en niet elke thee is lekker wanneer hij is afgekoeld. De **ochtendbevoorrading**, waarbij ik een lading water mee naar boven neem, is van cruciaal belang. Voor mijn conditie zou het beter zijn als ik voor elk glas naar beneden ging, maar die discipline kan ik niet opbrengen.

Thuis zijn de resultaten niet denderend. 's Ochtends 1 tas thee, in de loop van de dag een paar glazen water en met een beetje geluk denk ik er aan een waterfles te vullen wanneer ik op stap ga. Er is dus nog **ruimte voor verbetering**.



Je moet er trouwens [REDACTED]
[REDACTED]. Zelfs de mensen die
zeggen dat ze nooit goede voornemens maken. 't Is mij de
voorbije weken énorm hard opgevallen ☐