

## *Tip van de week*

**De regen hoeft je loopplanning niet in de war te brengen!**



**Bij nat weer is de luchtkwaliteit beter omdat de vervuilende stoffen in de lucht beter oplossen in water dan in zuurstof. Er blijft dus meer zuurstof in de lucht. Daarnaast zorgt de regen voor de nodige afkoeling waardoor je soepeler loopt. Als de temperatuur daalt ga je bovendien meer energie verbranden. Alweer een voordeel na de overtollige calorieën van de laatste dagen!**