Superplas

Wat: Een superplas.
Wanneer: 1 keer per week

Hoe: Minstens 3 grote bekers drinken binnen een half uur.

Als je aandrang voelt, probeer je de plas zo lang mogelijk op te houden.
Als je niet langer kunt ophouden ga naar de wc om je plas op te meten in een maatbeker. (iets een natte broek is niet erg!)
Hieronder kun je opschrijven hoeveel je geplast hebt.

Datum:	Plas in milliliter